Mirosław Oczkoś

SZTUKA MÓWIENIA

BEZ BEŁKOTANIA I FAFLUNIENIA

POLECA

Trójka POLSKIE RADIO

RM

Sztuka mówienia bez bełkotania i faflunienia
Wydanie II

Mirosław Oczkoś

Copyright © 20015 by Wydawnictwo RM

Wydawnictwo RM, 03-808 Warszawa, ul. Mińska 25
00-987 Warszawa 4, skr. poczt. 144
rm@rm.com.pl
www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiejkolwiek formie i w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy.

Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli.

Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książce, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód.

ISBN 978-83-7773-322-6
ISBN 978-83-7773-432-2 (ePub)
ISBN 978-83-7773-433-9 (mobi)

*Redaktor prowadzący:*Longina Kalisz
Redakcja: Paulina Potrykus-Woźniak
Korekta: Justyna Mrowiec
Koordynacja prac graficznych i fotoedycja: Grażyna Jędrzejec
Projekt graficzny książki, okładki i CD: Jakub Wróblewski
Zdjęcia na okładce: Michał Czajka
Ilustracje: Tomasz Łaz
Opracowanie wersji elektronicznej: Marcin Fabijański
Weryfikacja wersji elektronicznej: Justyna Mrowiec

W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: rm@rm.com.pl

„Rozumiem furię w twoich słowach,
ale nie rozumiem słów”.

William Szekspir

SPIS TREŚCI

Podziękowania

Przedmowa do wydania drugiego

Wprowadzenie

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Mowa jako podstawa komunikacji

Czym mówimy

- Język
- Wargi
- Szczęki
- Podniebienie miękkie
- Krtań
- Oddychanie

Artykulacja

- Głoska
- Samogłoski
- Spółgłoski
- Akcent
- Rezonans

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Jak ćwiczyć?

Do ćwiczenia w domu

Do ćwiczenia w samochodzie

Łamańce językowe

Poezje dykcyjne

Ćwiczenia interpretacyjne

Bibliografia

Recenzje i opinie

Podziękowania

Jak dużo trzeba mieć szczęścia, by na swojej drodze spotykać ludzi dobrze mówiących. To wielki przywilej.

Zaczęło się w domu – moja Mama, dobra dykcja i wielka kultura słowa. Mój Tata – dobra dykcja i wspaniały tembr głosu. A potem już poszło z górki. Profesor Kazimierz Gawęda, wychowawca wielu pokoleń aktorów i wokalistów, mój pierwszy mistrz. Profesor Jan Machulski, mój dziekan w łódzkiej filmówce, świetny aktor i znakomity mówca. I pierwszy szef w karierze zawodowej, Adam Hanuszkiewicz, prawdziwy mistrz słowa i wielka postać. Oni wszyscy mieli ogromny, decydujący wpływ na to, jak mówię. A przy tym każda z wyżej wymienionych osób wyznawała zasadę Goethego: Należy każdego dnia posłuchać krótkiej pieśni, przeczytać dobry wiersz, zobaczyć wspaniały obraz i – jeśli byłoby to możliwe – wypowiedzieć kilka rozsądnych słów.

Dzięki nim piszę książki o pracy głosem i wymądrzam się na temat mówienia.

Bardzo wszystkim za to dziękuję.

Mirosław Oczkoś

Warszawa 10 marca 2015 roku

Przedmowa do wydania drugiego

Jest rok 2012. Jadę samochodem. W radiu nadają transmisję meczu piłkarskiego. Za oknem szaro, ruch samochodów minimalny. Jestem spokojny, wyciszony, zatopiony we własnych myślach. Nagle temperatura przekazu rośnie, komentarz nabiera tempa, sprawozdawca podnosi głos, a właściwie zaczyna krzyczeć: „Proszę

państwa, akcja lewą stroną, przerzut na prawą stronę, dośrodkowanie i… szczał, szczał, szczał”. Po dziesięciu sekundach zrezygnowanym tonem beznamiętnie dodaje: „Prosto w ręce bramkarza”. Po opanowaniu wybuchu śmiechu czas na refleksję. Dobrze, komentatorzy sportowi to inna kasta, im wolno więcej. Najpierw mówią, potem myślą. Zgoda, w tym tkwi urok opisywania czegoś, czego nie widać, malowania obrazów słowem. Jako przykład niech posłuży Tomasz Zimoch, znakomity komentator sportowy, który chyba jako pierwszy na świecie opisał w radiu z detalami lot Adama Małysza. Za ten wyczyn należy mu się wpis do księgi rekordów.

A jak jest ze zwykłymi zjadaczami chleba? Jak mówią ludzie na ulicy, dziennikarze, aktorzy, menedżerowie, sprzedawcy, trenerzy psychologiczni, studenci, taksówkarze, księża, wykładowcy akademiccy i wreszcie zakochani? Odpowiedź na to pytanie nie jest trudna, nie jest nawet bardzo trudna, ona jest oczywista. Mówimy coraz gorzej. Zarówno pod względem semantycznym, gramatycznym, jak i artykulacyjnym. Coś tam mówimy, bełkoczemy, coś mruczymy pod nosem, co można by opisać jako onomatopeję, ucinamy końcówki wyrazów, nie wypowiadamy głosek początkowych itp. Wychodzą z tego często dziwne komunikaty, np. „Psy poczybują zdrowego pokarmu” albo „Za chwilę runda ciecia”, „Wyborcy widzou moje starania i ja się wyłanczam” i na koniec „W tym sezonie modne są kurki zamszowe”. HYM? A może jednak kurtki? Że się czepiam? Że przesadzam? Myślę, że wątpię, jak mawiał jeden filozof. Jestem przekonany, jestem pewien, że brak szacunku do własnego języka się zemści! Nie jutro, nie za tydzień, ale przyjdzie taki dzień, że zapłaczemy rzewnymi łzami nad klęską i upadkiem naszej mowy, naszego jakże pięknego Języka Polskiego. A może nie, może jest ratunek. Jest!!!

Proponuję wszystkim przedstawicielom wymienionych wcześniej zawodów układ. Tak, dobrze widzicie, UKŁAD.

W ZAMIAN ZA TO, ŻE PODEJMIECIE WYZWANIE, BY MÓWIĆ LEPIEJ, BARDZIEJ ZROZUMIALE I CIEKAWIEJ, dostajecie do ręki podręcznik/książkę, przy której NIE BĘDZIECIE SIĘ NUDZIĆ, ale DOBRZE BAWIĆ, a pomimo to, ćwiczenia w niej zawarte pomogą WAM osiągnąć cele zawodowe i oczywiście prywatne.

Dodałem całe mnóstwo ćwiczeń, łamańców, wierszyków i niespodziankę na koniec.

Zapraszam do świata zabawy głosem, oddechem i artykulacją.

Dziękuję tym wszystkim, którzy kupili wydanie pierwsze tej książki, ponaddwudziestotysięczny nakład robi wrażenie! Jestem pewien, że tym razem również nie zawiodę waszych oczekiwań. Niech PTKA-TKPA oraz PTKO-TKPO będzie z Wami.

A wszystkim, którym dziękowałem przy wydaniu pierwszym, i teraz dziękuję.

Mirosław Oczkoś

Lipków, czerwiec – lipiec 2014 roku – godziny różne

Mówisz, że kochasz deszcz,
a rozkładasz parasolkę, gdy zaczyna padać.
Mówisz, że kochasz słońce,
a chowasz się w cieniu, gdy zaczyna grzać.
Mówisz, że kochasz wiatr,
a zamykasz okno, gdy zaczyna wiać.
Właśnie dlatego boję się, gdy mówisz,
że kochasz mnie…

William Szekspir

Wprowadzenie

Mów tak do bliźniego swego,
jak byś chciał słyszeć siebie samego.

Autor

W dobie powrotu do kultury obrazkowej coraz częściej zapominamy o tym, jak pięknym środkiem porozumiewania się jest słowo. Kiedyś mowa była sztuką. Dobre mówienie było cenione na równi, a czasami bardziej niż bogactwo i siła fizyczna. Cięty język groźniejszy był niż włócznia. I tak jak sztuka pisania listów powoli, ale systematycznie odchodzi w zapomnienie, tak można być zaniepokojonym o losy mowy. Ktoś powie, że jest to sąd przesadny i przedwczesny. No cóż, czy parę lat temu przewidywano, że np. telefon komórkowy zastąpi na taką skalę zwykłe telefony? I od razu wyjaśniam, nie mam nic przeciwko telefonom komórkowym. Postępu nie można zatrzymać, ale nie wolno się w nim zgubić. Język, mowa są bardzo istotnymi składnikami tożsamości każdego narodu i trzeba je szanować. Trzeba starać się mówić nie tylko z sensem, lecz także poprawnie pod względem gramatyki i wymowy.

Nauka wymowy, czy też jak mówią niektórzy, nauka dykcji jest najśmieszniejszą i najradośniejszą nauką znaną we współczesnym świecie. Czy oznacza to, że jest nauką niepoważną? Absolutnie nie – jest to jak najbardziej poważna wiedza, wypracowana przez lata, przez bardzo poważnych ludzi. Najśmieszniejsza i najradośniejsza jest dlatego, że w czasie jej zdobywania możecie i powinniście się dobrze bawić. Nie chcę być źle zrozumiany: żeby nauczyć się poprawnej wymowy, trzeba czasami włożyć dużo ciężkiej pracy; zabawa w trakcie nauki jest gwarancją osiągnięcia lepszych efektów. Juliusz Słowacki napisał

kiedyś: „Chodzi mi o to, aby język giętki powiedział wszystko, co pomyśli głowa”. Niestety zdarza się często, że głowa, owszem, myśląca, lecz język przy tym lekko drętwy. Ale myślę, że taki stan nie potrwa długo, bo wyobrażam sobie, że ta książka pomoże czytelnikowi w rozwiązywaniu jego artykulacyjnych problemów i kłopotów z wymową. Może należałoby wrócić do dzieciństwa? Spójrzcie na dzieci, te całkiem małe, jak gaworzą, potem zaczynają wydawać nieartykułowane dźwięki, mówić pierwsze litery, a dopiero na końcu wyrazy i zdania. Oczywiście dzieci popełniają wiele błędów np. nie wymawiają r, zamiast k mówią t i wiele innych, ponieważ ich aparat mowy nie jest jeszcze do końca ukształtowany i wyćwiczony. Gdy dzieci dorastają, naśladując starszych, powtarzają nowe słowa i zwroty, przy czym często popadają w przesadę (jest to tak zwana hiperpoprawna wymowa). Im lepiej mówią osoby z najbliższego otoczenia, tym lepiej mówi dziecko. Niestety ostatnio z dobrą dykcją jest coraz gorzej, m.in. przez radio i telewizję. Środki masowego przekazu mają ogromny wpływ na kształtowanie postaw, wzorców, opinii, a także mowy. Można wybaczyć złe mówienie przypadkowo zatrzymanym przechodniom. Niewybaczalna natomiast jest zła wymowa dziennikarzy, prezenterów, aktorów, nauczycieli, polityków, spikerów radiowych i innych osób zawodowo występujących publicznie. Niestety bardzo często przedstawiciele wymienionych środowisk mówią coraz gorzej.

Ale po kolei. Wracamy do dzieciństwa. W czasie naszej nauki zapoznamy się na nowo z całym procesem kształtowania wymowy, jaki przechodzi dziecko. Na początku będziemy robić ćwiczenia usprawniające oddech, potem ruszać ustami i wydawać nieartykułowane dźwięki, a na koniec powiemy a… Pierwsze ćwiczenie, jakie proponuję już we wstępie, brzmi: posłuchaj uważnie swoich ulubionych prezenterów telewizyjnych lub radiowych

i zastanów się, kto mówi źle i dlaczego. Prawda, że to proste i niewymagające czasu ćwiczenie? Wystarczy w wolnej chwili przed telewizorem uważnie posłuchać, nie tylko co, ale i jak się mówi. Wnioski mogą wprowadzić słuchającego w zdumienie. Nie chodzi mi o kreowanie mediów jako przyczyny wszelkiego zła, ale o zwrócenie uwagi na to, że ostatnio przede wszystkim (niestety) z nich czerpiemy wzorce złego mówienia. Ale potraktujmy to szkoleniowo i uczmy się poprawnej wymowy również na błędach innych.

Jak już wspomniałem, ważnym aspektem mówienia jest słyszenie. Słyszymy siebie w dwojaki sposób: zewnętrznie i wewnętrznie. Te dwa sposoby słyszenia nakładają się na siebie i zakłócają nam rzeczywisty odbiór. Dlatego łatwiej jest nam usłyszeć błędy czy niedbałość w mówieniu u innych niż u siebie. Z czasem oczywiście nabierzemy świadomości i zaczniemy wychwytywać także swoje błędy.

Na podstawie doświadczeń i obserwacji wyselekcjonowałem kilka łatwych czynności, które poprawiają wydatnie lekkość mówienia. Warunek jest jeden: systematyczność. Nazwałem te czynności przykazaniami człowieka mówiącego. Oto one.

1. Działania wykonywane tuż po obudzeniu się: (robi to każdy, czy chce, czy nie chce)

- MRUCZENIE
  Jak kot, w poduszkę, ale delikatnie, może być z tekstem: „Jeszcze pięć minut”.
- PRZECIĄGANIE SIĘ
  Również jak kot i tak samo delikatnie.
- ZIEWANIE
  Takie, żeby szczęka nie wypadła z „zawiasów”, czyli delikatne.

- MLASKANIE
  Jedyne usprawiedliwienie dla tej czynności to właśnie ćwiczenie dykcji, bo w innych sytuacjach nawet delikatne mlaśnięcie nie wypadnie elegancko.

2. Jeżeli masz uczucie suchości w ustach, chrypę lub czujesz coś na gardle, a musisz w tym dniu mówić, to:

- Wypij herbatę z podwójną cytryną i potrójnym cukrem – ohyda, ale pomaga nawilżyć struny głosowe.
  (Nie można zastąpić cukru miodem, bo podrażnia gardło).
- Zjedz kilka suszonych owoców – najlepiej śliwek, moreli.
  (Byle nie za dużo i nie w czekoladzie).
- Rozgryź witaminę A+E (2–3 kapsułki) – nawilżysz w ten sposób gardło.
- Nie pij napojów gazowanych, gdyż wystąpi efekt „odbijanego”.
- Nie pij soków owocowych – cukier sklei język z podniebieniem.
- Nie pij kawy przed mówieniem – drugi efekt odbicia.
- Nie pij kawy z mlekiem – z powodów jak wyżej, a także ze względu na lepkość w gardle.
- Nie pij alkoholu – uważaj, alkohol w pierwszej kolejności atakuje mięśnie. Najwięcej jest ich w jamie ustnej, więc zaczniesz mówić chaotycznie.
- Nie jedz czekolady – bo się zatkasz, zakleisz struny głosowe i przytyjesz.
- Nie jedz czekolady z orzechami − z powodów jak wyżej oraz ze względu na drapanie w ścianki gardła i zapchanie dziur między zębami (a czasem

w zębach…).

FILM 01, www.sztukamowienia.pl

3. W czasie rozmowy czy swobodnej wypowiedzi pamiętaj:

- Nie śpiesz się, ale nie mów za wolno.
- Stawiaj kropki na końcu zdania lub myśli.
- Mów, lekko się uśmiechając – ludzie nie lubią ponuraków.
- Nie opuszczaj końcówek, przynajmniej w mówieniu.
- Unikaj dźwięków nieartykułowanych, np. eeee, yyyy.
- Nie podnoś głosu, ale nie mów za cicho.

FILM 02, www.sztukamowienia.pl

PAMIĘTAJ, PODSTAWOWYM CELEM MÓWIENIA JEST BYĆ ZROZUMIANYM.
(NIE ZASZKODZI TEŻ BYĆ INTERESUJĄCYM, PRZEKONUJĄCYM ORAZ SKUTECZNYM).

W tej książce zajmiemy się poprawą jakości mówienia. Nie jest to jednak podręcznik służący do leczenia wad wymowy, z którymi trzeba zwrócić się do logopedy. Poza niezbędnymi informacjami teoretycznymi, w książce znajdują się przede wszystkim ćwiczenia praktyczne, które dobrano tak, aby osoby spotykające się z dykcją po raz pierwszy, poprawiły swoją mowę. Ci, którzy na ten temat już coś wiedzą, mogą od razu przejść do ćwiczeń i doskonalić dykcję.

Ćwiczenia można znaleźć również pod adresem http://upgr.rm.com.pl/oczkos/mp3. Czytają: Marta Klubowicz, Katarzyna Glinka, Jerzy Łazewski, Mirosław Oczkoś.

Uzupełnieniem książki jest też kanał YouTube „SZTUKA MÓWIENIA” oraz strona internetowa sztukamowienia.pl. Autor prezentuje na niej, jak wykonywać część opisanych w książce ćwiczeń.

Po wielokrotnym powtarzaniu ćwiczeń spróbujcie sami nagrać się na dyktafon i posłuchać, będzie to świetny materiał do nauki. Zanim jednak zaczniecie pracować nad artykulacją, koniecznie wyćwiczcie aparat mowy: oddech, język, wargi, szczękę dolną, podniebienie miękkie oraz krtań. Tylko jego sprawność pozwoli wam wykonywać poprawnie ćwiczenia artykulacyjne, a tym samym pomoże wyraźniej mówić. Dociekliwym czytelnikom, chcącym poznać mechanizm mówienia, polecam część „teoretyczno-anatomiczną”, w której znajdują się podstawowe informacje dotyczące budowy aparatu oddechowego, artykulacyjnego oraz garść informacji o mowie jako środku komunikacji. Jeszcze jedno istotne zastrzeżenie: w tym opracowaniu nie zajmuję się językoznawstwem – od tego są inni, bardzo wybitni naukowcy, że wspomnę tylko prof. Jana Miodka czy prof. Jerzego Bralczyka. Polecam gorąco lekturę ich publikacji i oglądanie programów w telewizji. Może komuś wyda się to dziwne, ale poprawne mówienie gramatyczne nie zawsze idzie w parze z poprawnym mówieniem dykcyjnym, a właśnie tym ostatnim się zajmiemy.

Zdaję sobie sprawę, że dla znawców przedmiotu zagadnienia prezentowane w tej pracy nie zostaną wyczerpane i można by opisać wiele problemów bardziej szczegółowo. Świadomie pomijam niektóre kwestie, dotyczące np. s, sz, c, cz, dz, r (ćwiczone bez pomocy logopedy, foniatry czy też nauczyciela wymowy prowadzą do utrwalenia wad wymowy). Staram się też zaproponować łatwe lub średnio trudne ćwiczenia, ponieważ zależy mi na podstawach poprawnego mówienia, a nie na wystraszeniu i zniechęceniu czytelnika. Myślę, że dla kogoś, kto nigdy nie zetknął się z nauką wymowy, czy też – jak mówią niektórzy –

nauką dykcji, informacji jest aż za dużo. Jeżeli kogoś zainteresują problemy zawarte w tym opracowaniu, namawiam do przeczytania innych publikacji podanych w bibliografii. Ta praca jest w pewnym sensie uzupełnieniem wszystkich poprzednich książek, traktujących o sprawach mówienia. Jak zapewne zauważyliście, na półkach w księgarniach nie ma ich zbyt wiele. Jest to dziedzina trochę zapomniana, a szkoda. Dlatego zachęcam do ćwiczeń, które na pewno poprawią jakość waszego mówienia, co – wiem to z doświadczenia – nierzadko może nastąpić w niedługim czasie od rozpoczęcia nauki, czego życzę wszystkim czytelnikom.

1933 JULY 1933
1 2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Mowa jako podstawa komunikacji

Niektórzy powiedzieli wszystko,
zanim jeszcze otworzyli usta.

(Elias Canetti)

Od lat toczą się wśród naukowców spory o to, co wyróżnia ludzi ze świata zwierząt. Jedni mówią o myśleniu abstrakcyjnym, inni o samoświadomości, a jeszcze inni o mowie. Co prawda pozostałe zwierzęta także porozumiewają się ze sobą, ale u ludzi szczególną rolę odgrywa mowa. Jest ona chyba najbardziej złożonym środkiem komunikacji. Za pomocą mowy przekazujemy sobie informacje oraz wyrażamy stosunek emocjonalny do otoczenia. Jednak bardzo często to, co mówimy, jest zakłócane przez to, jak to robimy. Oczywiście mowa jest środkiem werbalnym, jednak niewerbalne sygnały wysyłane przez człowieka są tak bardzo powiązane z mową, że śmiało można powiedzieć, iż stanowią jej ważne dopełnienie.

Przeprowadzono szereg badań nad przekazem emocjonalnym człowieka. Na ich podstawie amerykański psycholog Albert Mehrabian stworzył teoretyczny model kanałów komunikacji, który na potrzeby głównie szkoleniowe został błędnie (raczej niecelowo, choć kto wie) zinterpretowany i utrwalany z tą błędną interpretacją przez lata.

Ponieważ od pierwszego wydania książki wiemy więcej na temat samego eksperymentu, pozwolę sobie na zacytowanie moich kolegów trenerów, Pawła Fortuny

i Dariusza Tarczyńskiego, którzy „rozprawili się” nie tyle z badaniem, ile z jego interpretacją.

Albert Mehrabian zastanawiał się nad takim oto problemem: jeśli obserwowane przeze mnie zachowanie drugiego człowieka będzie niespójne, a zatem np. jego twarz będzie wyrażała jedno, słowa znaczyły coś innego, a sposób ich wypowiadania wskazywał na jeszcze coś innego, i ktoś poprosi mnie o wyrażenie mojej opinii na jego temat, wówczas czym będę się kierował, formułując taką ocenę? Co będzie jej podstawą – słowa, wyraz twarzy czy sposób, w jaki się wypowiada?

W eksperymentach zaprojektowanych i przeprowadzonych przez Mehrabiana i jego zespół ogółem wzięło udział 137 osób − studentów University of California. Badacze przygotowali następujący materiał eksperymentalny: trzy fotografie twarzy tej samej osoby: (1) uśmiechnięta, (2) neutralna, (3) smutna; trzy grupy słów: (1) pozytywne: dear, great, honey, love, thanks, (2) neutralne: maybe, oh, really, so, what i (3) negatywne: brute, don’t, scream, no, terrible. Słowa nagrano w studiu, w którym lektor wypowiadał każde z nich w sposób pozytywny, neutralny i negatywny.

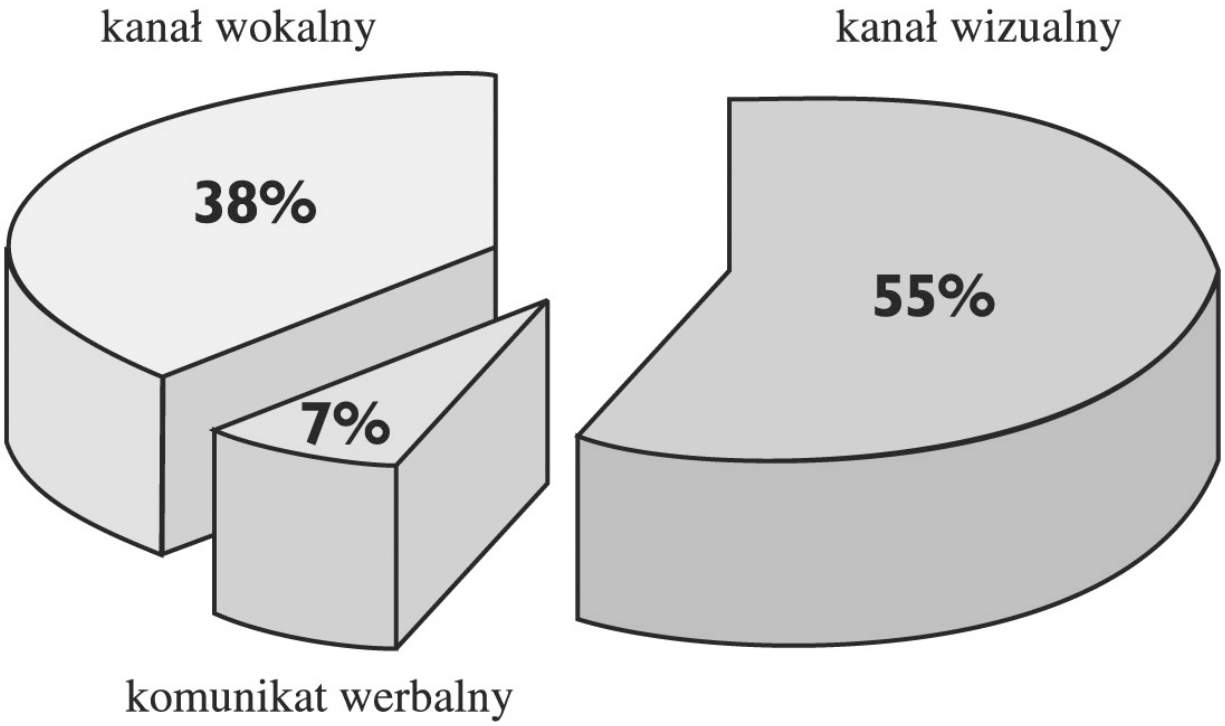
Następnie eksperymentatorzy konstruowali układy bodźców, tworząc tzw. niespójne ekspresje (stosujemy je w życiu na przykład wtedy, gdy ktoś wyleje nam kawę na koszulę, a my z wymuszonym uśmiechem, głosem o zimnej barwie odpowiadamy „Wszystko w porządku, nic się nie stało”).

Przykładowy zestaw obejmował: fotografię uśmiechniętej twarzy oraz neutralne słowo (np. what) wypowiedziane w negatywny sposób. Tego rodzaju kombinacje prezentowano uczestnikom eksperymentu. Zadanie badanych polegało na określeniu stopnia, w jakim lubią przedstawioną im osobę (reprezentowaną przez układ bodźców). Celem badań było zatem określenie znaczenia

poszczególnych elementów niespójnego komunikatu (ekspresji mimicznej, słów, wokalizacji), które decydują o spostrzeganym poziomie sympatii.

Rezultaty badań przedstawiały się następująco: o spostrzeganym poziomie sympatii w 55% decyduje wyraz mimiczny twarzy, w 38% sposób wypowiadania słów, zaś w 7% słowa. Oto źródło magicznych liczb konstytuujących regułę „7%–38%–55%”.

Kanał wokalny w komunikacji niewerbalnej jest piekielnie ważny. Lingwiści twierdzą, że kanał werbalny, który jest często „przepełniony”, nie mógłby spełniać swojej funkcji informacyjnej bez udziału innych kanałów, w tym również wokalnego. Wyobraźmy sobie sytuację, w której wszystkie komunikaty werbalne wysyłamy lub otrzymujemy w jednym rytmie, na jednej wysokości głosu i z tym samym natężeniem. Każdy komunikat oznaczałby to samo, a przecież tak nie jest! Zdanie: „Co ty tutaj robisz?” można powiedzieć na wiele sposobów np.: człowiek zdenerwowany i przestraszony mówi głosem przyśpieszonym, często niewyraźnie, podniesionym tonem, „połykając” litery, a czasami sylaby. Inny, który jest przygnębiony lub załamany, mówi powoli, niższym głosem o słabszym natężeniu itp. Za każdym razem to samo zdanie „Co ty tutaj robisz?” będzie oznaczało coś zupełnie innego. Aktorzy często podczas pierwszych prób czytanych pytają reżysera: „co ja tu gram: złość, miłość?”. Oczywiście kiedy dołączymy do komunikatu kanał wizualny, wszystko się komplikuje. Zajmując się mową, należy pamiętać, że „Mówimy dzięki naszym organom mowy, lecz rozmawiamy całym naszym ciałem” (Abercrombie, 1968). Wróćmy do głosu.



Rys. 1. Kanały komunikacji wg Alberta Mehrabiana

Bardzo ważną umiejętnością ludzi pracujących na co dzień głosem (prezentacja w firmie, aktor na scenie, wokalista w studiu nagrań, dziennikarz przed mikrofonem itp.) jest poprawna dykcja, intonacja i co istotne wysokość, a w zasadzie niskość głosu.

Z badań wynika, że w przestrzeni publicznej wolimy słuchać ludzi o niższych głosach, i to zarówno w przypadku mężczyzn, jak i kobiet. Im niżej, tym lepiej, ale gdy mówimy o paniach nie za nisko, raczej średnio, z tendencją do niskiego. Niski męski głos powoduje, że kobiety lepiej zapamiętują tekst słuchany, co więcej, dzięki wrażliwości na wysokość męskiego głosu panie wybierają dla siebie odpowiedniego partnera.

W dwóch eksperymentach przeprowadzonych w University of Aberdeen wykazano, że pamięć kobiet jest wrażliwa na wysokość męskiego głosu. Prawidłowość ta ma znaczenie dla wyboru partnera, jako że głos może świadczyć o „genetycznej jakości” mężczyzny i sygnalizować

określone cechy potencjalnego partnera, takie jak obecność (lub brak) emocjonalnego ciepła.

Naukowcy przeprowadzili doświadczenie, w którym 45 kobiet oglądało zdjęcie jakiegoś przedmiotu i jednocześnie słuchało nagrania, na którym nazwę tego przedmiotu wymieniał jeden z przetworzonych komputerowo głosów − męskich lub kobiecych, wysokich bądź niskich. Później badane panie oglądały dwie podobne (ale nie identyczne) wersje tego samego przedmiotu i wskazywały tę, którą już widziały. Mówiły też, który z głosów najbardziej im się podobał.

W następnym eksperymencie kobiety oceniały atrakcyjność różnych głosów, przetworzonych komputerowo i naturalnych. Jednocześnie naukowcy sprawdzali, jak preferowane głosy wpłynęły na zapamiętywanie.

„W obu doświadczeniach kobiety wolały niski, męski głos i lepiej pamiętały przedmioty, których nazwę wymieniał właściciel takowego. Zatem sygnały płynące od płci przeciwnej, które są ważne dla wyboru partnera, wpływają również na dokładność pamięci u kobiet”.

„To dowodzi, że zdolność kobiet do pamiętania informacji związanych z atrakcyjnymi mężczyznami ukształtowała ewolucja”. Pamięć dotycząca spotkań z atrakcyjnymi mężczyznami pozwala kobietom porównywać i oceniać ich zależnie od tego, jak mogą się oni zachowywać w różnych związkach, np. w wieloletnim i zobowiązującym albo luźnym i przelotnym. „Pomaga kobiecie wybrać odpowiedniego partnera. To ważna cecha, gdyż koszty złej decyzji wyboru partnera bywają wielce poważne”. À propos niskiego głosu.

Moim pierwszym dyrektorem, a zarazem mistrzem był Adam Hanuszkiewicz, do którego trafiłem od razu po skończeniu łódzkiej filmówki. Wśród rozlicznych zalet

mistrza Adama trafiała się czasem i jakaś drobna wada. Zdarzało się na przykład, że pokrzykiwał na aktorów. Jako asystent w ciągu dwóch lat napatrzyłem się i nasłuchałem wielu mądrości i prawd, nie tylko teatralnych.

Adam Hanuszkiewicz uważał, że wszyscy powinni mówić niskim głosem. Często nawet, chodząc po korytarzu, przed próbą czy po próbie mówił: „NIŻEJ, NIŻEJ” i to zarówno do kobiet, jak i mężczyzn.

Byłem świadkiem sceny, kiedy to Mistrz doprowadził do płaczu i histerii swoją ulubioną aktorkę Edytę Jungowską, krzycząc do niej w czasie próby: „Niżej, niżej, niżej!”. Im więcej krzyczał, tym było coraz wyżej, i Edyta, która ma głos raczej niższy niż wyższy, w końcu z płaczem i prawie falsetem wykrzyczała: „Ja juuuużżżż nie mooooggggęęęęę niżej!”.

I tym krzykiem rozpaczy dała Adamowi Hanuszkiewiczowi do myślenia. Odwrócił się do mnie i powiedział: „Chyba trochę przesadziłem”. A następnie, jak to miał w zwyczaju, opowiedział pewną historię.

Rzecz działa się w Łodzi, zaraz po wojnie. Nagrywano słuchowisko teatralne w Polskim Radiu Łódź.

W nagraniu uczestniczyła aktorka o bardzo niskim głosie, podobno tak niskim, że Piotr Fronczewski przy tej pani to tenor. Słuchowisko reżyserował bardzo młody reżyser, który był zafascynowany głosem starszej pani. Często przerywał, wbiegał do studia i dawał uwagi pozostałym aktorom grającym w tym przedstawieniu. Do Pani Krystyny, bo tak miała na imię nasza bohaterka, miał zawsze tylko jedną prośbę: „Czy mogłaby pani trochę niżej?”. Na co za każdym razem pani Krystyna uprzejmie odpowiadała: „Ależ oczywiście”. Niestety, do czasu.

Kiedy nagrywano po raz czternasty tę samą scenę i kiedy po raz czternasty reżyser wbiegł do studia, i po raz

czternasty błagalnym głosem poprosił: „Czy mogłaby pani trochę niżej?”, pani Krystyna nie wytrzymała. Wstała zza stołu, zdjęła okulary, wzięła się pod boki i spokojnym, niskim głosem powiedziała: „Młody człowieku! Niżej to ja jeszcze tylko pierdnąć mogę”. Do końca nagrania reżyser nie pojawił się więcej w studiu.

„Gdybym kiedyś przesadzał, to powiedz mi »pierdnięcie«”, powiedział do mnie na koniec Adam Hanuszkiewicz. I choć zdarzało mu się przesadzać, nigdy nie odważyłem się, by tak do Mistrza powiedzieć. Ale na szkoleniach i podczas ćwiczeń wymowy, kiedy zdarza mi się przesadzać, gdzieś zza chmur słyszę: „pierdnięcie”.

Czym mówimy?

Wartość człowieka poznasz po jego języku.

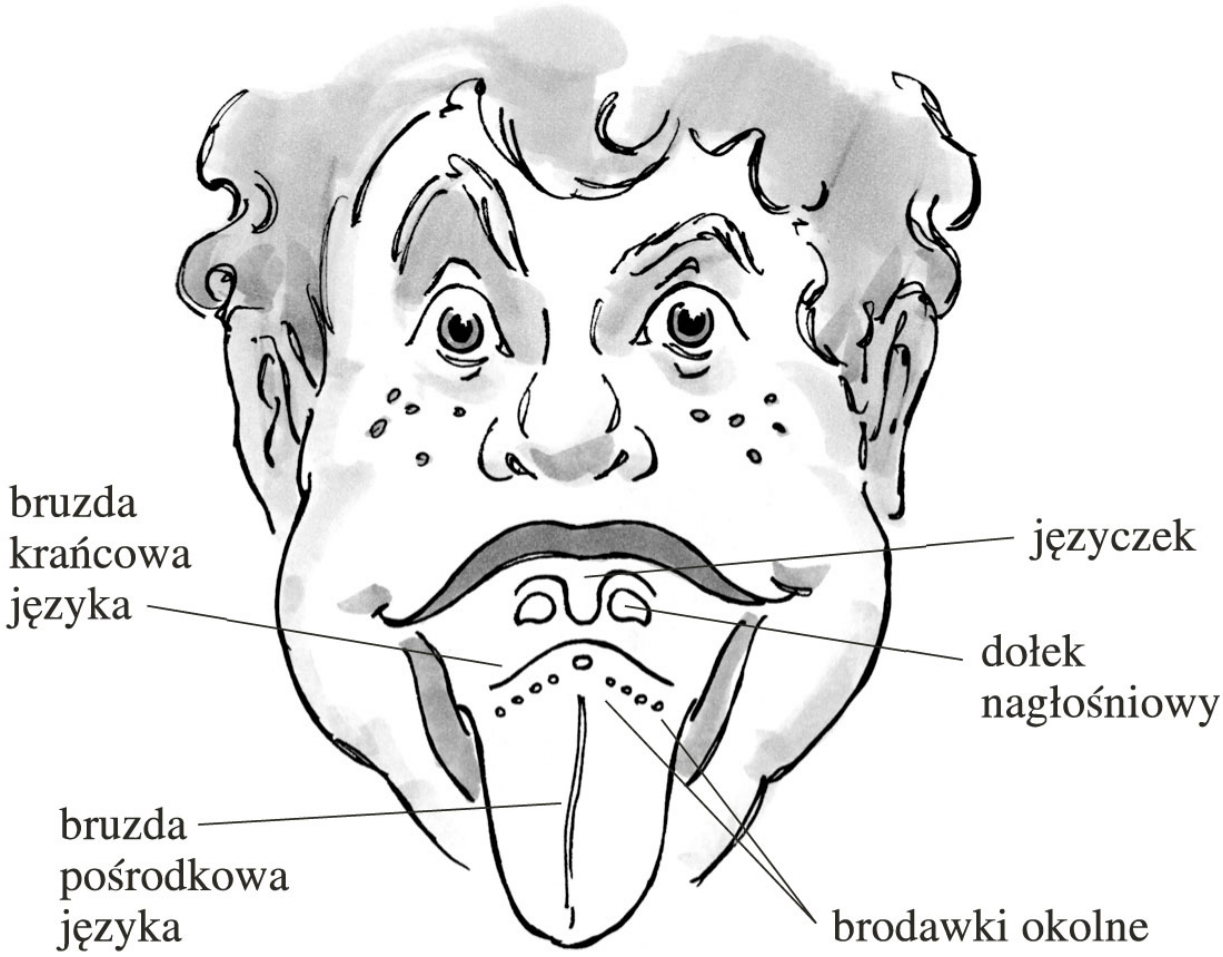
(Ali Ibn Abi Talib)

Język

Język jest jednym z najważniejszych narządów mowy. Nadaje on mowie ludzkiej brzmienie i właściwy kształt. Żaden dźwięk, a nawet najcichszy szept, bez pomocy języka nie jest możliwy. Język w sensie anatomicznym powinien być bardzo sprawny, giętki i elastyczny, aby mógł przybierać różne kształty i położenie. Dlatego też ćwiczenia języka są bardzo istotne dla poprawienia sprawności mówienia (nie wspominając już o jakości pocałunków!).

Język jest narządem smaku, czucia, temperatury, bólu, dotyku; pomocniczym narządem żucia, połykania, ssania. Zbudowany jest z ośmiu par mięśni ułożonych symetrycznie

po obu stronach przegrody językowej. Cztery pary mięśni mają po jednym przyczepie poza językiem, cztery pozostałe zaczynają się i kończą w samym języku. Te pierwsze noszą nazwę mięśni zewnętrznych, te drugie mięśni wewnętrznych. Spełniają różne funkcje. Skurcze jednych z nich obniżają grzbiet języka i przesuwają masę języka do przodu. Inne przesuwają język ku tyłowi, uwypuklają tylną część jego grzbietu; jeszcze inne łączą język z podniebieniem miękkim. Natomiast mięśnie wewnętrzne, leżące w samej masie języka, przeplatają się z mięśniami zewnętrznymi w płaszczyźnie podłużnej, poprzecznej i pionowej, co pozwala na dowolną zmianę kształtu i wykonywanie wielu różnorodnych ruchów. Pod spodem języka znajduje się wędzidełko. Łączy ono ruchomą część języka z okolicą podjęzykową. Górna powierzchnia języka nazywana jest grzbietem. Nasada języka połączona jest z nagłośnią. Nagłośnia jest chrząstką o kształcie zbliżonym do liścia i w chwili połykania zakrywa wejście do krtani. Jej położenie zależne jest od ruchów języka. Ruchy wszystkich mięśni języka decydują o precyzji artykulacji poszczególnych głosek. W miarę postępu w ćwiczeniach, należy zwrócić uwagę na szybkość ruchów języka; im większa sprawność języka, tym ruchy są szybsze.



Rys. 2. Budowa języka

Ćwiczenia usprawniające pracę języka

Celem ćwiczeń jest usprawnienie ruchliwości i elastyczności języka.

Ćwiczenie 1

Otwieramy szeroko usta, wysuwamy wąski język mocno do przodu, cofamy w głąb jamy ustnej, zamykamy usta. Język wraca do pozycji spoczynkowej (tzn. za górne zęby, na wałek dziąsłowy).

Ćwiczenie 2

Nagryzamy czubek języka.

Ćwiczenie 3

Wysuwamy i cofamy język przez zwarte zęby. Przeciskając język między zębami, masujemy jego mięśnie.

Ćwiczenie 4

Oblizujemy wargi podczas coraz szerszego ich otwierania.

Ćwiczenie 5

Otwieramy szeroko usta, unosimy język za górne zęby i cofamy w głąb, masując podniebienie.

Ćwiczenie 6

Otwieramy usta, wysuwamy szeroki język w kierunku brody i unosimy wąski w kierunku nosa.

Ćwiczenie 7

Przy zamkniętych ustach wykonujemy ruchy żucia; podczas wykonywania tego ćwiczenia można (a w zasadzie trzeba) robić dużo głupich min.

Ćwiczenie 8

Ułóż przód języka w kształt grotu na wardze górnej, wysuwaj go i wciągaj w głąb jamy ustnej.

Ćwiczenie 9

Naciągnij mocno górną wargę na zęby i próbuj zepchnąć ją językiem.

Ćwiczenie 10

Przy opuszczonej żuchwie uderzaj dość szybko czubkiem języka o tył górnych i dolnych siekaczy.

Ćwiczenie 11

Wysuń język na zewnątrz jamy ustnej. Unieś boki języka. Następnie dmuchaj tak, aby powietrze wylatywało tylko przez tzw. rulonik.

Ćwiczenie 12

Kląskaj językiem w twarde podniebienie, równocześnie ściągając i rozciągając wargi.

Ćwiczenie 13

Zaginaj wysunięty język w kształt grotu jak najwyżej w kierunku nosa, dotknij górnej wargi, następnie powtórz ten sam manewr na dolnej wardze.

Ćwiczenie 14

Wymawiamy coraz szybciej głoski:

pppp, ttttt, czczczczcz, ććććć, kkkkk,

a następnie;

p, t, cz, ć, k; p, t, cz, ć, k (odjeżdża pociąg).

Ćwiczenie 15

Wymawiamy kilkakrotnie w jednakowym tempie (żuchwa nieruchoma):

ka – ka – ka – ka – ka

ko – ko – ko – ko – ko

ke – ke – ke – ke –ke

ku – ku – ku – ku – ku

ki – ki – ki – ki – ki

ky – ky – ky – ky – ky,

a następnie:

ga – ga – ga – ga – ga

go – go – go – go – go

ge – ge – ge – ge – ge

gu – gu – gu – gu – gu

gi – gi – gi – gi – gi

gy – gy – gy – gy – gy.

Ćwiczenie 16

Wymawiamy szeptem, staccato (oddzielając od siebie) samogłoski:

a, o, e, u, i, y,

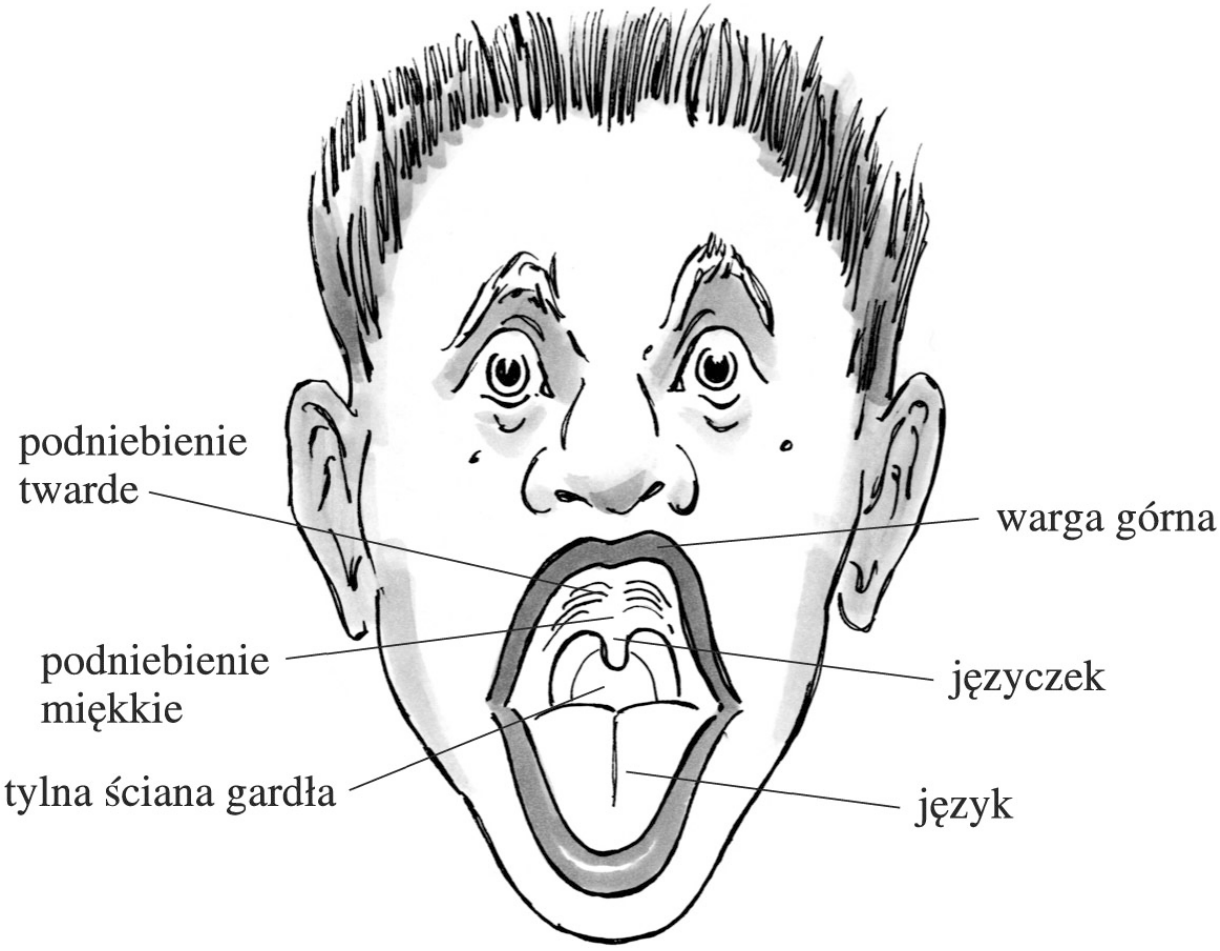
a następnie legato (płynnie), łącząc dźwięki:

aoeuiy.

Wargi

Wargi decydują w dużym stopniu o wyrazistości mówienia. Są to fałdy stanowiące przedłużenie policzków. Ograniczają wejście do jamy ustnej. Są bardzo ruchliwe, mogą zaokrąglać się, wysuwać się do przodu lub cofać, przyciskając się równocześnie do łuków zębowych (odgrywa to ważną rolę w artykulacji niektórych głosek). Dolna warga zależna od ruchów dolnej szczęki może razem z nią opuszczać się lub podnosić. Różnorodność ruchów warg oraz ich sprawność powoduje, że ćwicząc wargi, usprawniamy jednocześnie mięśnie mimiczne twarzy, które również pomagają nam wyrazić wiele komunikatów w sposób niewerbalny. O ruchach warg decyduje pokaźna liczba mięśni twarzy. Najważniejszy z nich to mięsień okrężny, tzw. zwieracz ust, który pociąga wargi i wysuwa je do przodu. Inne mięśnie warg spełniają najprzeróżniejsze funkcje, np. podnoszą i opuszczają wargi, cofają kąciki ust itp. Pracę warg można usprawnić poprzez systematyczne

wykonywanie ćwiczeń, które pozwolą nie tylko udoskonalić artykulację poszczególnych głosek, lecz także przyczynią się do wyrównania pewnych nieprawidłowości anatomicznych, np. asymetrii warg. Górna warga dodatkowo steruje głosem. Jeżeli kogoś to zainteresowało, zachęcam do sięgnięcia po książki z zakresu anatomii człowieka i do pogłębienia swojej wiedzy.



Rys. 3. Jama ustna

Ćwiczenia usprawniające pracę warg

Ćwiczenie 1

Ściągamy usta, jak przy wymowie samogłoski u,
a następnie spłaszczamy, cofając kąciki jak przy artykulacji

samogłoski i.

Ćwiczenie 2

Cofamy kąciki ust, a następnie otwieramy i zamykamy usta. Kąciki ust najłatwiej można cofnąć w nieszczerym uśmiechu, przy zamkniętych ustach.

Ćwiczenie 3

Wciągamy powietrze i wprawiamy usta w drganie: parskanie, cmokanie.

Ćwiczenie 4

Górnymi siekaczami nagryzamy dolną wargę, a dolnymi wargę górną.

Ćwiczenie 5

Nadymamy policzki, wciągamy je między zęby, wracamy do stanu neutralnego.

Ćwiczenie 6

Zwieramy i rozwieramy wargi przy zaciśniętych zębach. Zwarcie musi być bardzo silne, a rozwarcie jak największe.

Ćwiczenie 7

Ściągamy wargi mocno do przodu. W tej pozycji uchylamy i zamykamy usta. Robimy to delikatnie (tzw. karp).

Ćwiczenie 8

Wysuwamy wargi do przodu w kształcie lejka i dmuchamy, np. ukochanej do ucha. Wargi powinny być ułożone symetrycznie.

Ćwiczenie 9

Naśladujemy ułożeniem warg ruchy, jakie wykonuje swoimi wargami wielbłąd.

Ćwiczenie 10

Wywijamy na zewnątrz równocześnie dolną i górną wargę (tworząc tzw. murzyńskie wargi).

Ćwiczenie 11

Nabieramy powietrze na przemian pod górną i dolną wargę.

Ćwiczenie 12

Próbujemy dotknąć górną wargą czubek nosa. Górna warga powinna swobodnie się unosić, a dolna pozostaje w spoczynku.

Ćwiczenie to pozwala na uaktywnienie nieruchomej górnej wargi, nazywanej przez niektórych leniwą, a przez innych wargą wypoczętą.

Ćwiczenie 13

Wypowiadamy szybko, przechodząc od szeptu do pełnego głosu, wykonując przesadne ruchy wargami:

u-i-u-i-u-i-u-i…

u-ła-u-ła-u-ła…

u-ło-u-ło-u-ło…

u-łe-u-łe-u-łe…

i-o-i-o-i-o-i-o-i-o…

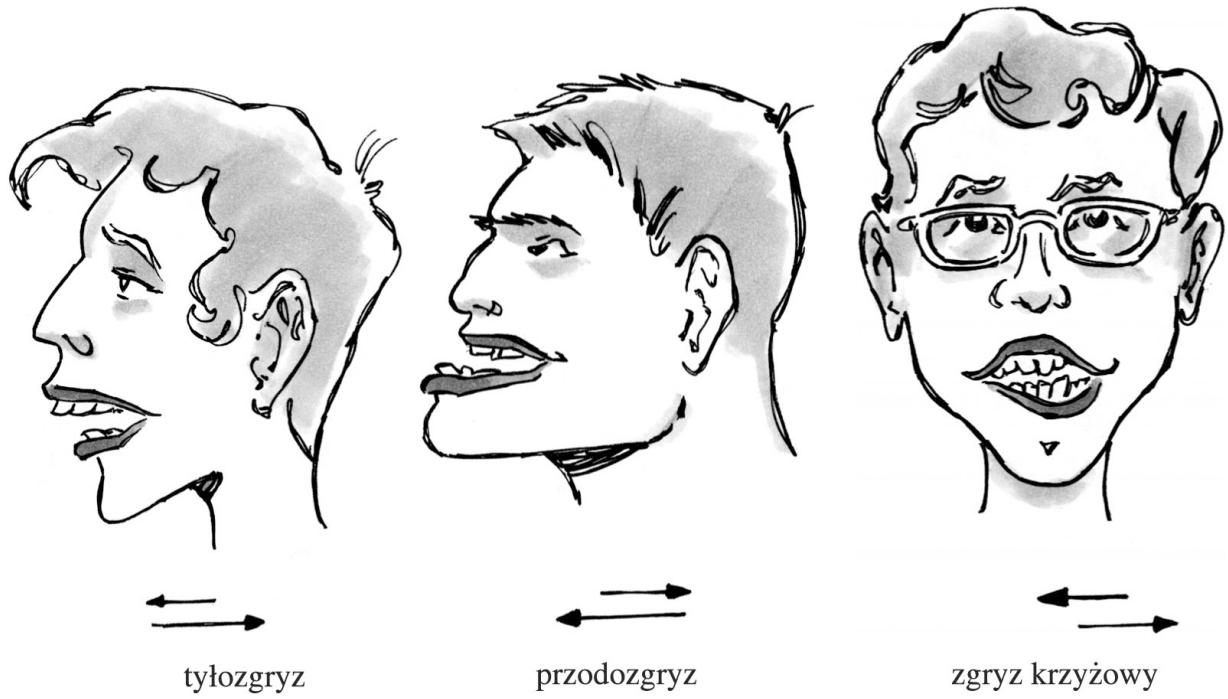
i-ło-i-ło-i-ło-i-ło…

Szczęki

Szczęki są to kości czaszki, które obudowują w dużej części jamę ustną. Szczęka górna jest nieruchoma, szczęka dolna, czyli żuchwa, jest jedyną ruchomą kością czaszki.

Stawy skroniowo-żuchwowe pozwalają obniżać i unosić, wysuwać i cofać żuchwę. Umożliwiają również żucie.

Wzajemny stosunek żuchwy do szczęki górnej (stan bierny), nazywamy zgryzem. Dorosły człowiek ma 32 zęby, po 16 w każdej szczęce. Zbliżenie do siebie zębów górnych i dolnych (dentalizacja) decyduje o wymowie niektórych głosek. W prawidłowym ustawieniu przednie górne zęby pokrywają zęby dolne w jednej trzeciej części wysokości koron, natomiast pierwsze zęby trzonowe dolne, stykają się z pierwszymi zębami trzonowymi górnymi w taki sposób, że dolny ząb trzonowy jest nieznacznie przesunięty do przodu w stosunku do zęba trzonowego górnego. Przy przesunięciu dolnego łuku zębowego ku tyłowi powstaje tyłozgryz, przy przesunięciu łuku do przodu – przodozgryz, a przy przesunięciu bocznym – zgryz krzyżowy. Jeżeli łuki zębowe nie domykają się, mamy do czynienia ze zgryzem otwartym. Leczeniem wad zgryzu zajmują się lekarze ortodonci. Wszelkie nieprawidłowości w kształtowaniu się kośćca mogą powodować zniekształcenia narządu żucia. Chodzi tu głównie o zniekształcenia piersiowych odcinków kręgosłupa. Skrzywienie kręgosłupa w odcinku piersiowym powoduje nieprawidłową czynność mięśni grzbietu, szyi oraz twarzy. Może to prowadzić do przodozgryzu, tyłozgryzu lub bocznych przemieszczeń żuchwy. Aby sprawdzić to, o czym piszę, na próbę wysuńcie dolną szczękę do przodu i spróbujcie coś powiedzieć. To samo ćwiczenie wykonajcie, cofając szczękę dolną, a zrozumiecie, na czym polega nieprawidłowy zgryz i jakie jest jego znaczenie dla jakości wymowy.



Rys. 4. Rodzaje nieprawidłowych zgryzów

Warto jeszcze zwrócić uwagę na nieprawidłową funkcję połykania. Rozróżniamy dwa sposoby połykania: niemowlęcy i poniemowlęcy. Niemowlęcy polega na połykaniu przy rozwartych szczękach, z językiem wsuniętym między wałki dziąsłowe. Sposób ten powinien zanikać wraz z rozwojem dziecka. Jeżeli nie zanika, połykanie to powoduje nieprawidłowości zgryzu. Przyczyną może być np. zbyt długie karmienie pożywieniem papkowym, jedzenie z pełnymi ustami, picie płynów dużymi łykami. Ta zaburzona funkcja połykania może wywoływać zgryz otwarty w odcinku przednim, powodować zaburzenie równowagi i siły mięśni zewnątrz- i wewnątrzustnych. To z kolei może mieć negatywny wpływ na mówienie w dalszym rozwoju dziecka. Na to zjawisko powinni zwrócić uwagę rodzice we wczesnym rozwoju dziecka i w razie nieprawidłowości zgłosić się do lekarza ortodonty. Wadliwy zgryz można skorygować, a najlepsze wyniki osiąga się w leczeniu ludzi młodych.

Ćwiczenia usprawniające pracę szczęki

Ćwiczenia te mają za zadanie wyeliminować szczękościsk i rozluźnić mięśnie szczęki dolnej – żuchwy.

Ćwiczenie 1

Palcami kolistym ruchem wykonujemy masaż żuchwy w miejscu stawu skroniowo-żuchwowego, tuż pod uszami. Otwieramy usta jak do ziewania i masujemy wokół stawu szczękowego.

Ćwiczenie 2

Napełniamy jamę ustną powietrzem i „płuczemy” usta jak po umyciu zębów. Powietrze wypełnia całą jamę ustną. Przerzucamy powietrze z prawej na lewą stronę. Po „wypłukaniu” wypuszczamy powietrze gwałtownie.

Ćwiczenie 3

Wykonujemy ruchy żucia, poruszając jednocześnie wargami, policzkami i językiem.

Ćwiczenie 4

Przy zamkniętych wargach opuszczamy i unosimy dolną szczękę.

Ćwiczenie 5

Dolnymi zębami chwytamy górną wargę.

Ćwiczenie 6

Wykonujemy szybkie i krótkie ruchy żuchwą, wymawiając głoskę www…, tzw. szczękanie zębami, ale bez uderzeń zębów o zęby.

Ćwiczenie 7

Przesuwamy dolną szczękę w prawą stronę, a następnie w lewą stronę bez zaznaczenia pozycji środkowej. Wargi lekko rozchylone.

Ćwiczenie 8

Opuszczamy żuchwę i unosimy tak, jakbyśmy przegryzali gruszkę. Gryziemy ją na trzy razy. Chodzi o zatrzymanie każdej fazy gryzienia od najszerszej do najwęższej (gruszka jest bardzo twarda).

Ćwiczenie 9

Cofamy kąciki warg, a następnie zamykamy i otwieramy usta. Tak jakby żuchwa była z gumy.

Ćwiczenie 10

Energicznie opuszczamy żuchwę, starannie wymawiając samogłoskę a.

Ćwiczenie 11

Dynamicznie wymawiamy

sa – sa – sa – sa – sa,

szeroko otwierając usta przy a.

Ćwiczenie 12

Wypowiadamy tekst z pełną energią, opuszczając żuchwę jak najniżej:

Oj, dana, dana,

nie ma szatana,

a świat realny jest poznawalny.

Oj, dana.

Życie jest formą istnienia białka,

ale w kominie coś czasem załka.

Czasem coś świśnie, czasem coś gwiźnie,

coś się pokaże w samej bieliźnie.

Oj, dana.

(A. Osiecka, piosenka Skaldów)

Podniebienie miękkie

Podniebienie miękkie jest to fałd mięśniowy zakończony języczkiem. O ruchach podniebienia decydują cztery pary mięśni. Przy oddychaniu jest ono opuszczone, przy połykaniu i wymawianiu większości głosek napina się i podnosi, zwężając przejście do jamy nosowej. Przejście to ostatecznie zostaje zamknięte przez uniesiony języczek. Ruchy podniebienia miękkiego ulegają zmianom w zależności od siły i wysokości głosu, stopnia rozwarcia ust, siły powietrza kierowanego na podniebienie miękkie. Niedowłady mięśni podniebienia miękkiego, objawiające się niedostatecznym zamknięciem przejścia do jamy nosowej, powodują często nosowe brzmienie samogłosek i spółgłosek ustnych.

Ćwiczenia usprawniające pracę podniebienia miękkiego

Podniebienie miękkie decyduje o otwarciu gardła i właściwościach rezonacyjnych głosu.

Ćwiczenie 1

Przy zamkniętych ustach powoli wdychamy i wydychamy powietrze przez nos.

Ćwiczenie 2

Chrząkamy, gwałtownie wyrzucając powietrze przez nos.

Ćwiczenie 3

Wykonujemy wolny wdech przez usta, wydech przez nos.

Ćwiczenie 4

Nadymamy policzki, zatykając nos. Gwałtownie puszczamy nos.

Ćwiczenie 5

Przesuwamy czubek języka po podniebieniu aż zaczniemy ziewać.

Ćwiczenie 6

Wykonujemy językiem ruchy takie, jak podczas ssania cukierka.

Ćwiczenie 7

Zaczynamy wolno wymawiać spółgłoskę k. Następnie stopniowo zwiększamy tempo.

Ćwiczenie 8

Chrapiemy na wdechu i na wydechu przy szeroko otwartych ustach: wdech nosem, wydech ustami.

Ćwiczenie 9

Zaciskamy nos palcami i staramy się wypowiedzieć podane niżej zdania. Jeżeli wymowa będzie prawidłowa, w rezonatorze nosowym nie wystąpią drgania:

Koło krzaków głogu usiadły kaczki i kury.

Kucharz gotuje groch i agrest, a polityk wyborców zdobywa.

Ćwiczenie 10

Ziewamy, wysuwając język do przodu, tak jak to robią koty.

Ćwiczenie 11

Ziewamy z zamkniętymi ustami, jak na nudnej prezentacji, czyli tak, by nikt nie zauważył.

Ćwiczenie 12

Wymawiamy dynamicznie, ale bardzo powoli:

nga, ngo, nge, ngu, ngi, ngy

unga, ungo, unge, ungu, ungi, ungy

ag-ga, ak-ka, og-go, ok-ko, eg-ge, ek-ke, ug-gu,

uk-ku, ig-gi, ik-ki, yg-gy, yk-ky.

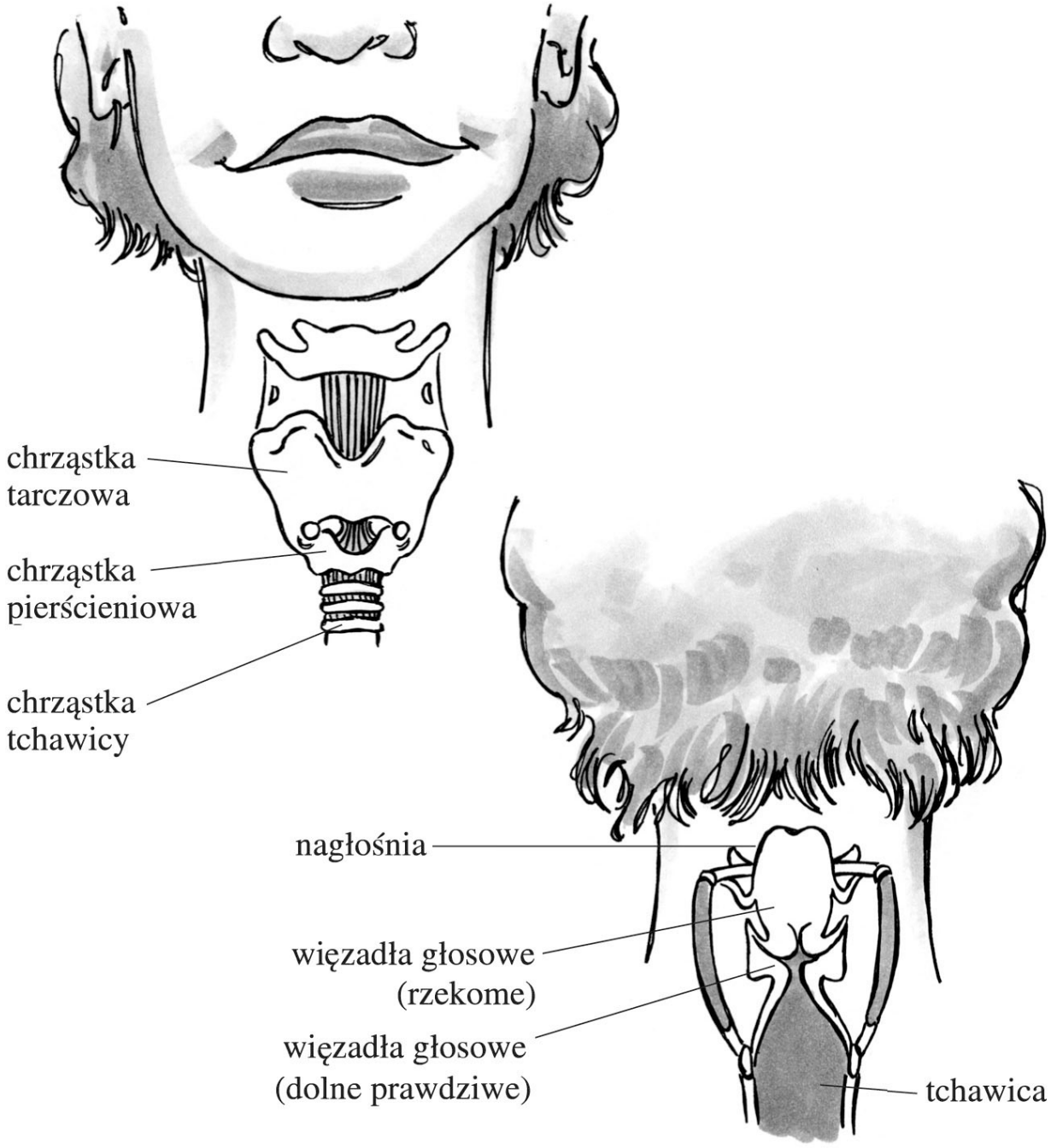
Krtań

Krtań pełni w naszym organizmie trzy istotne funkcje:

- **oddechową**, jako część drogi oddechowej,
- **obronną**, bo dzięki pracy mięśni zapobiega przenikaniu obcych ciał do położonych niżej narządów oddechowych,
- **fonacyjną**, ponieważ dzięki pracy więzadeł głosowych powstaje dźwięk.

Krtań pozwala na przepływ powietrza wdychanego i wydychanego. Zbudowana jest z elastycznych, miękkich chrząstek, połączonych ze sobą mięśniami i więzadłami. U jej podstaw znajduje się chrząstka pierścieniowa zwrócona do przodu swoją węższą częścią. Szersza część osłania krtań od tyłu, a ponadto umieszczone są na niej dwie chrząstki nalewkowe. Krtań osłaniana jest z przodu i z boków chrząstką tarczową, zbudowaną z dwóch zrośniętych ze sobą płytek. W środkowej – przedniej części znajduje się zgrubienie zwane jabłkiem Adama, wyraźnie widoczne u mężczyzn. Wszystkie ruchy i czynności wykonywane przez krtań możliwe są dzięki wewnętrznym

i zewnętrznym mięśniom krtani. W krtani znajdują się fałdy głosowe i wyżej położone fałdy rzekome. Fałdy głosowe są większe i grubsze od rzekomych. Na brzegach fałd znajdują się dwa elastyczne pasemka tkanki łącznej zwane **więzadłami** albo **strunami** głosowymi. Ich ruchy zmieniają kształt i otwarcie zwane **głośnią**. Otwarcie jest szerokie przy chuchaniu, a przy wdechu wąskie. Kształt i wielkość głośni są różne przy wymowie poszczególnych głosek. Badania przeprowadzone w ostatnich latach dowiodły, że krtań nie jest specyficznym organem głosu. Posiadają ją również zwierzęta i do tego tak samo zbudowaną jak u człowieka. Jednak zwierzęta nie mówią ani nie śpiewają (chyba że w kreskówkach). Prowadzi to do oczywistego wniosku, że za pomocą krtani ludzie mogą wydawać dźwięki, ale żeby mówić, potrzebna jest świadomość. Naukowcy dowodzą, że drgania więzadeł głosowych (które są źródłem dźwięku) nie zależą od oddychania, lecz są następstwem pracy kory mózgowej. Trwają wspólne prace neurologów, fizjologów, foniatrów oraz nauczycieli mówienia, które zmierzają w kierunku rozwiązania zagadnienia emisji głosu i podparcia oddechowego jako czynności fizjologicznych, podlegających czynnościom całego organizmu uzależnionego – ogólnie rzecz biorąc – od pracy mózgu.

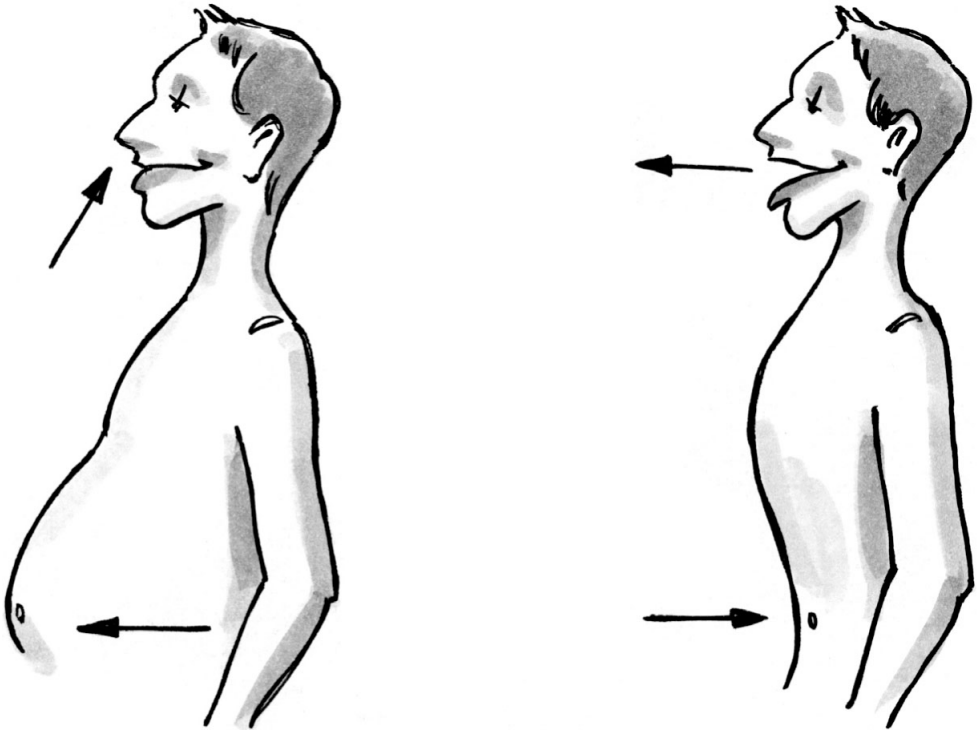


Rys. 5. Budowa krtani

Podparcie oddechowe jest czynnością wyjątkową, niepodobną do żadnej wykonywanej przez nasz organizm. Jest to sposób oddychania, który umożliwia przedłużenie i regulację fazy oddechu. Polega na świadomym zwolnieniu fazy oddechowej za pomocą kontrolowanego napięcia

mięśniowego. Oddychamy przez usta, ponieważ możemy zaczerpnąć więcej powietrza. Wdech jest krótki, wydech zaś długi, świadomie sterowany. Oczywiście dopiero umiejętne dozowanie napięcia mięśniowego (mięśni wdechowych i wydechowych) prowadzi do prawidłowego podparcia i dobrej emisji głosu.

Krtań jest narzędziem delikatnym i bardzo wrażliwym. Wszystkie anomalie w mówieniu, tj. zbyt głośne mówienie, krzyk połączony ze zwarciem krtani, mówienie na „ściśniętym” gardle, przeciążenie krtani, bardzo często powodują tzw. guzki śpiewacze lub fonastenię, która utrudnia wydobywanie głosu i sprawne nim operowanie. Gdy mówiący ma tendencję do zaciskania gardła i siłowego mówienia, prowadzi to do nienaturalnej barwy głosu i jest niebezpieczne dla pracy więzadeł głosowych. Dlatego dobrym ćwiczeniem jest głośne wymawianie samogłoski a – legato i staccato, gwizdanie na niskim tonie – krtań jest wtedy w najniższym położeniu, oraz ćwiczenie zwane „krople deszczu”, polegające na podnoszeniu, przytrzymaniu i powolnym opuszczaniu krtani. W jamie ustnej gromadzi się wówczas ślina (stąd nazwa „krople deszczu”). Oczywiście nazwa jest obrazowa, ale nie oczekujmy intensywnego deszczu tropikalnego. W ustach powinno pojawić się zaledwie parę kropel śliny.



Rys. 6. Oddech

Ćwiczenia krtani

Ćwiczenie 1

Przy zamkniętych ustach obniżamy i unosimy krtań.

Ćwiczenie 2

Wymawiamy poszczególne samogłoski, starając się nie ruszać krtanią.

Ćwiczenie 3

Na wdechu szepczemy samogłoski a, o, e oraz u (tzw. wdech samogłoskowy).

Ćwiczenie 4

Wymawiamy od szeptu do krzyku:

Py-Ty-CZy-Ćy-Ky,

Py-Ty-CZy-Ćy-Ky,

Py-Ty-CZy-Ćy-Ky,

Py-Ty-CZy-Ćy-Ky.

Ale uwaga! Staramy się nie przeciążać krtani.

Oddychanie

Niewątpliwie oddychanie jest niezbędne do życia, co wiedzą wszyscy, i niezbędne do mówienia, co wiedzą niektórzy. Ale czym ono jest? Spróbujmy pogłębić swoją wiedzę na ten temat. Na początek zapoznajmy się z budową aparatu oddechowego i procesami w nim przebiegającymi.

Oddychanie to proces bezustannie zachodzący w naszym organizmie, związany z pobieraniem tlenu ze środowiska i wydalaniem końcowych produktów utleniania – dwutlenku węgla i wody.

W skład narządów służących człowiekowi do mówienia wchodzą:

- **aparat oddechowy**, wytwarzający prąd powietrza niezbędny do powstania dźwięku;
- **aparat fonacyjny**, wytwarzający głos, czyli krtań, w której powstaje dźwięk (krtań omawiam osobno);
- **aparat artykulacyjny**, składający się z jamy ustnej, nosowej i gardłowej.

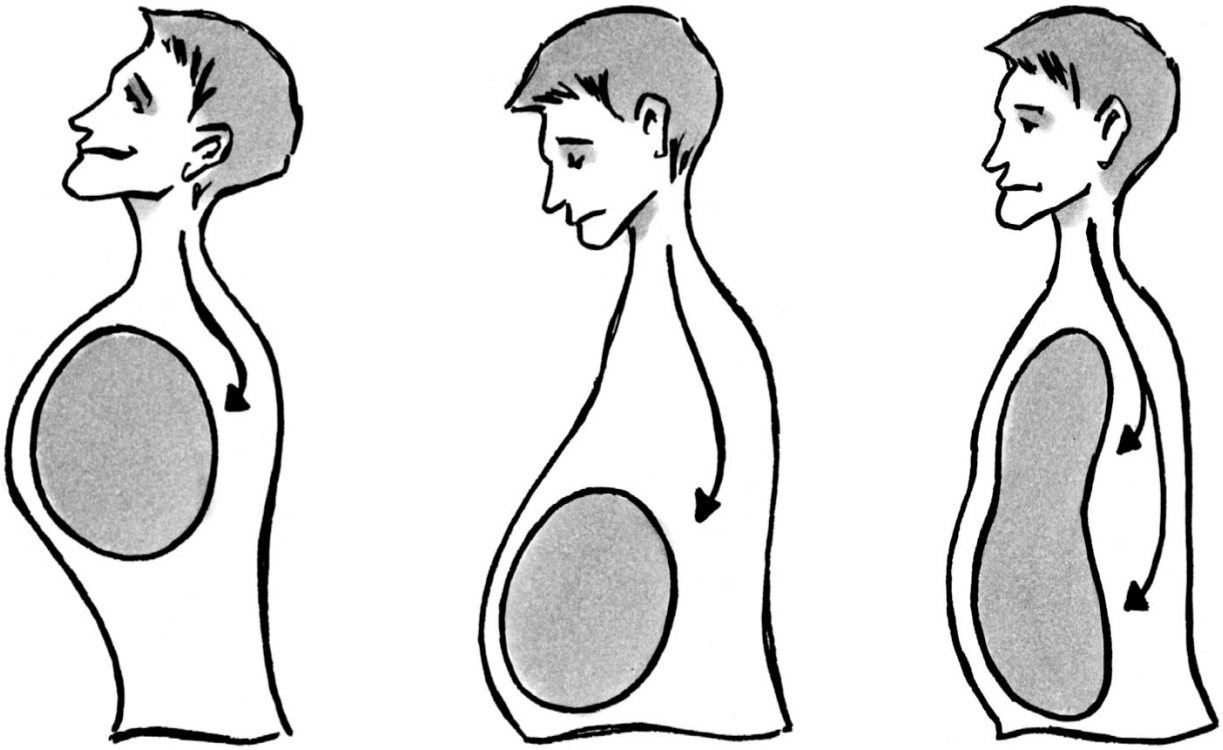
Dlaczego czynność mówienia jest ściśle związana z procesem oddychania?

Aparat oddechowy, składający się z tchawicy oskrzeli i płuc, zajmuje się zaopatrywaniem organizmu w tlen. Powietrze, które wydychamy z płuc, jest zużywane podczas mówienia, tzn. zostaje przekształcone w krtani na dźwięki mowy.

Oddychanie składa się z dwóch faz: wdechu i wydechu. Przy wdechu klatka piersiowa wydłuża się na skutek obniżenia się przepony oraz rozszerza się przez uniesienie się żeber. Zwiększa się wtedy pojemność płuc i jednocześnie zmniejsza się ciśnienie powietrza w nich zawarte. W czasie wydechu przepona unosi się, a żebra opadają. Zmniejsza się wtedy pojemność klatki piersiowej i powietrze w niej zawarte zostaje wypchnięte na zewnątrz. Podczas mówienia zużywamy powietrze wydechowe. Z powietrzem związane są najważniejsze procesy życiowe. Dla ich przebiegu ważne są parametry fizyczne powietrza, czyli optymalna temperatura 18–20 °C i wilgotność 40–60%, stanowiące tzw. strefę komfortu.

Możemy rozróżnić trzy rodzaje oddechów:

- **oddech piersiowy**; podczas tego oddechu rozszerzają się głównie górne odcinki klatki piersiowej (rys. A);
- **oddech brzuszny** (brzuszno-przeponowy) zachodzi przy udziale głównie dolnych partii klatki piersiowej (rys. B);
- **oddech pełny** (brzuszno-piersiowy), czyli jak sama nazwa wskazuje, jest to połączenie dwóch poprzednich sposobów oddychania (rys. C).



Rys. 7. Rodzaje oddechów

Sposób oddychania zależy w znacznym stopniu od głębokości oddechów i od pozycji ciała. Oddychanie brzuszne odbywa się spontanicznie w pozycji leżącej. Jeżeli mówimy bardzo głośno lub krzyczymy, to oddychamy całą klatką piersiową; inaczej oddychamy w czasie spoczynku, a jeszcze inaczej w czasie mówienia czy śpiewania.

W czasie spoczynku:

- oddychamy przez nos;
- wdech i wydech mają prawie jednakową długość (wdech jest trochę krótszy);
- zużycie powietrza jest małe (około 0,5 litra przy jednorazowym wdechu);
- oddychamy automatycznie.

W czasie mówienia i śpiewania:

- oddychamy przez usta (w czasie wymawiania głosek nosowych także przez nos);
- przez usta możemy zaczerpnąć znacznie więcej powietrza;
- wdech jest krótki, wydech znacznie dłuższy;
- zużycie powietrza jest duże (od 1 do 2 litrów przy jednorazowym wdechu);
- wdechy są podporządkowane tekstowi, tzn. bierzemy oddech w tym miejscu, w którym występuje pauza.

Całkowita pojemność płuc dorosłego mężczyzny wynosi od 4,5 do 5 litrów powietrza, ale przy najgłębszym wydechu z płuc wydostaje się tylko około 3,5 litrów powietrza. Co się dzieje z pozostałym powietrzem? Jest to powietrze zapasowe (ok. 1,5 litra), które wykorzystujemy przy dużym wysiłku fizycznym. Pojemność płuc u kobiet jest oczywiście mniejsza i wynosi od 3 do 3,2 litra.

W oddychaniu bierze udział cały organizm, także mięśnie. Każdy mięsień jest jednostką wieloczynnościową, np. wszystkie mięśnie brzucha tworzą **tłocznię brzuszną**, która swoimi skurczami przyczynia się do przesuwania treści pokarmowej wzdłuż jelit, bierze udział w wydalaniu moczu i kału, w wymiotach i kaszlu, a u kobiet przy porodzie. Jednocześnie mięśnie tłoczni brzusznej, kurcząc się, uciskają na trzewia, które podnoszą najważniejszy mięsień oddechowy – **przeponę**, i powodują wydech.

Przepona oddziela jamę piersiową od jamy brzusznej. Jest płaskim, błoniastym mięśniem w kształcie kopuły czy dzwonu, tworzącym wysklepienie wciśnięte w obręb klatki piersiowej. Dolny brzeg przepony jest przyczepiony do

mostka, żeber i kręgosłupa. Przez otwory w przeponie przechodzą naczynia krwionośne, nerwy oraz przełyk.

Warto pamiętać, że wśród mięśni oddechowych zwiększających pojemność klatki piersiowej przepona ma największe znaczenie. Przy wdechu klatka piersiowa wydłuża się na skutek obniżenia się przepony oraz rozszerza przez uniesienie żeber. W czasie wydechu przepona unosi się, a żebra opadają. Zmniejsza się wtedy pojemność klatki piersiowej. Powietrze w niej zawarte zostaje wypchnięte na zewnątrz. Praca przepony jest niezależna od naszej woli i nie jest kierowana świadomością. Jej ruchów nie odczuwamy, możemy jednak świadomie wpływać na pogłębienie, zwolnienie lub przyspieszenie oddychania, ponieważ praca przepony uzależniona jest od ruchów żeber i mięśni brzucha. Mechanizm ruchowy oddechu regulowany jest przez nadrzędną czynność ośrodkowego układu nerwowego.

O sposobach uzyskania doskonałego typu oddechu i usprawnienia mechanizmów oddychania wyrażono wiele, często sprzecznych ze sobą poglądów. Interesujące zdanie na ten temat przedstawili Gawęda i Łazewski, którzy namawiają do tego, „aby nasze ciało podjęło wysiłek zmierzający do odblokowania oddechu naturalnego”, czyli – jak mówi Grotowski – „aby oddech sam się oddychał”. Oznacza to, że dzięki systematycznym ćwiczeniom nasz organizm osiągnie taką łatwość oddychania, że przestaniemy zwracać na nie uwagę i oddech będzie „oddychał się sam”. Wtedy dopiero możemy zastanawiać się, jak najlepiej gospodarować oddechem podczas mówienia, i przystąpić do bardziej skomplikowanych ćwiczeń.

Warto podkreślić, że prawidłowe oddychanie jest podstawą dobrej wymowy. Ćwicząc, możemy usprawnić aparat oddechowy, zwiększyć pojemność płuc, nauczyć się

lepszego wykorzystania powietrza podczas mówienia i utrzymywać płuca w dobrej formie. W czasie ćwiczeń wydechy powinny być przedłużone, jak podczas mówienia czy śpiewania. Zwróćmy również uwagę na ciche „branie oddechu”, niesłyszalne dla innych osób. Bardzo istotna jest systematyczność w pracy nad oddechem. Ćwiczyć należy codziennie, po kilka, kilkanaście minut. Oczywiście trzeba także pamiętać o prawidłowej artykulacji, którą poprawimy dzięki ćwiczeniom zamieszczonym w dalszej części książki.

Z czasem odczujecie, że mówienie przychodzi wam łatwiej i swobodniej, a więc do dzieła!

Artykulacja

Powodzenie czy klęska zależą, niestety,
bardzo często od dobrej wymowy.

(Tirukkural – *święta księga*
południowych Indii)

Głoska

Z mówieniem jest tak, jak ze śpiewem. Parafrazując Jerzego Stuhra, można powiedzieć, że mówić każdy może, trochę lepiej lub trochę gorzej. Uważam, że lepiej jest mówić lepiej. Aby mówić dobrze, aparaty oddechowy i fonacyjny muszą być sprawne i skoordynowane. Niezwykle istotna jest również poprawna artykulacja **głosek**. Jak powstają i czym są głoski?

Powietrze przez jamę głosową i tchawicę wchodzi do płuc. Dzięki ruchom przepony i żeber zwiększa się objętość klatki piersiowej i płuc. W wyniku nacisku żeber i przepony następuje wypychanie powietrza z płuc przez tchawicę i krtań na zewnątrz. Wytworzona w ten sposób siła

napędowa powoduje powstawanie głosek, które są elementem mowy.

Pojęcia głoska nie można mylić z pojęciem litera. Głoska jest jednostką mowy, czyli elementem dźwiękowym; możemy ją wymówić, a wymówioną usłyszeć. Litera jest znakiem, czyli elementem graficznym, możemy ją napisać, a napisaną przeczytać. Jedna litera nie musi odpowiadać jednej głosce, np. dwuznaki: sz, cz, rz, ale czasami jedna litera może odpowiadać więcej niż jednej głosce, np.: x – iks, y – igrek itp. W różnych językach oznaczenia głosek są różne.

Należy pamiętać, że pismo jest zjawiskiem wtórnym w stosunku do mowy. Na początku istniała mowa, a potem dopiero pismo. Głoska, mówiąc najprościej, jest najmniejszym elementem językowym, który możemy wyodrębnić w budowie wyrazu. Należy do świata psychicznego, tj. dziedziny mowy i języka. Realizacja każdej głoski wymaga określonej pracy mięśni i określonego układu artykulacyjnego; są to ruchy warg, języka, żuchwy, podniebienia miękkiego i więzadeł głosowych.

W czasie mówienia artykulacja głoski następnej nie rozpoczyna się po zakończeniu artykulacji głoski poprzedniej. Pewne ruchy narządów mowy wykonywane są już wcześniej. Zjawisko to nazywamy **antycypacją**. Kiedy trwają one dłużej, mamy do czynienia z **perseweracją**.

Dzięki tym mechanizmom wymowa staje się łatwiejsza. Głoski wiążą się ze sobą w sylaby, słowa, zdania i w konsekwencji powstaje strumień mowy.

Głoski polskie sklasyfikowane są ze względu na: stopień zbliżenia narządów artykulacyjnych, pozycję więzadeł głosowych, podniebienia miękkiego, udział środkowej części języka i główne miejsca artykulacji. Większość obcokrajowców uczących się języka polskiego „łamie” sobie

język na wielu polskich słowach z szcz, brzy, trzesz, gdzie stopień zbliżenia narządów artykulacyjnych jest duży. Nie ma się co dziwić, bo wcale nie jest łatwo powiedzieć: Grzegorz Brzęczyszczykiewicz, powiat Dolne Chrząszcze, wieś Trzeszkowice, ulica Trzech Czechów, znak zodiaku Koziorożec, nazwisko panieńskie matki Wybrzydzacz.

Ze względu na stopień zbliżenia narządów mowy głoski dzielimy na:

- **samogłoski** – tzn. głoski otwarte, wymawiane przy dużym otwarciu ust,
- **spółgłoski** – przy ich wymawianiu narządy artykulacyjne są do siebie znacznie zbliżone.

Samogłoski

Samogłoski decydują o melodii języka, są „muzycznym pierwiastkiem mowy ludzkiej” (Wieczorkiewicz, 1970). Są głoskami sylabotwórczymi, dźwięcznymi, gdyż powstają przy udziale więzadeł głosowych. Barwa samogłosek zależy od wielkości i kształtu rezonatora, jaki powstaje w jamie ustnej, a więc od układu warg, dolnej szczęki (żuchwy), języka i podniebienia miękkiego.

Oto podział samogłosek.

a) Ze względu na ruch podniebienia miękkiego samogłoski dzielimy na:

- **ustne: a, o, e, u, i, y** (jamę ustną oddziela od nosowej podniebienie miękkie);
- **nosowe: ą, ę** (podniebienie miękkie jest opuszczone, powietrze wydostaje się nosem).

b) Ze względu na stopień wzniesienia języka rozróżniamy samogłoski:

- **niskie: a**;
- **średnie: e, o**;
- **wysokie: i, u**;
- **przednie: e, y, i** (język przy artykulacji przesuwa się do przodu);
- **środkowe: a**;
- **tylne o, u** (język przy artykulacji przesuwa się do tyłu).

c) Ze względu na układ warg samogłoski dzielimy na:

- **spłaszczone: e, y, i** – otwór wargowy robi się płaski;
- **zaokrąglone: o, u** – wargi są okrągłe;
- **obojętne** – wargi przybierają obojętny kształt przy artykulacji samogłoski a.

W opisie samogłosek szczególną uwagę należy zwrócić na te cechy artykulacyjne, które decydują o wyrazistości wymowy. O wartości artykulacyjnej samogłosek ustnych decyduje otwieranie ust, opuszczanie żuchwy, praca języka i zmieniający się przy wymowie poszczególnych samogłosek, najbardziej widoczny dla obserwatora, układ warg. Przy wykonywaniu ćwiczeń polecam wymieniać samogłoski w stałej kolejności: a, o, e, u, i, y, gdyż w takiej sekwencji zmienia się układ warg.

Charakterystyka samogłosek

Samogłoska A

Samogłoskę a wymawiamy, szeroko rozchylając wargi i swobodnie opuszczając szczękę. Język leży na dnie jamy ustnej i jest nieco cofnięty. Podniebienie miękkie przylega do tylnej ściany jamy gardłowej i nie pozwala przejść powietrzu do jamy nosowej, co decyduje o ustnym charakterze samogłoski a. Szczęka dolna jest opuszczona niżej niż przy artykulacji pozostałych samogłosek i to właśnie decyduje o wyrazistości a.

Samogłoska o

Samogłoskę o wymawiamy, zaokrąglając wargi i wysuwając je lekko do przodu. Język jest bardzo silnie cofnięty w głąb jamy ustnej.

Samogłoska E

Samogłoskę e wymawiamy przy spłaszczonych wargach i cofniętych kącikach ust. Spłaszczone wargi w mowie potocznej prawie nie występują. Trzeba uważać, by spłaszczenie nie było przesadne, bo jest to rażący błąd wymowy.

Samogłoska U

Samogłoskę u wymawiamy, układając wargi jak do gwizdania. Wysuwamy wargi do przodu i zaokrąglamy jeszcze bardziej niż przy wymowie samogłoski o.

Samogłoska u często występuje w sąsiedztwie innych samogłosek.

Samogłoska I

Samogłoskę i wymawiamy przy najwęższej szparze ust, a więc wargi są najbardziej spłaszczone. Język najsilniej przesuwamy do przodu jamy ustnej, jednocześnie kąciki ust cofamy jakby do uśmiechu.

Samogłoska Y

Samogłoskę y wymawiamy przy wargach mniej spłaszczonych niż samogłoskę i oraz zbliżonych do siebie

szczękach. Uwaga! Jeżeli stopień zbliżenia szczęk jest za duży, to zaciera się słyszalność tej głoski, szczególnie na końcach słów. Niewyraźna i niedbała wymowa może powodować zatarcie się różnic artykulacyjnych samogłosek y oraz i.

Najczęstszymi przyczynami braku wyrazistości w wymowie samogłosek są: zbyt mało opuszczona dolna szczęka i nieprawidłowe funkcjonowanie podniebienia miękkiego oraz niedbałość nabyta, tzw. bełkotanie.

Spółgłoski

Spółgłoski są „wyobrażeniem plastycznej ścisłości artykułowanego dźwięku, bo dźwięk ten jest ostro ograniczony; podczas gdy samogłoski mogą być dowolnie w tonie przedłużane” (Tenner, 1906). Czas wymawiania samogłosek możemy dowolnie regulować (skracać, przedłużać) w zależności od ilości powietrza w płucach, natomiast czasu brzmienia spółgłosek nie możemy dowolnie wydłużać (choć jest kilka wyjątków). Brak poprawnej artykulacji spółgłosek może doprowadzić do „wchłaniania” ich przez samogłoski. Mówi się wówczas o tym, że ktoś „zjada” głoski.

Spółgłoski polskie klasyfikujemy w następujący sposób:

a) Ze względu na układ więzadeł głosowych rozróżniamy spółgłoski:

- **dźwięczne** (np.: b, d, m) – wymawiamy je przy zsuniętych więzadłach głosowych;
- **bezdźwięczne** (np.: p, t, k) – wymawiamy je przy rozsuniętych więzadłach głosowych, bez wibrowania.

b) Ze względu na układ podniebienia miękkiego wyróżniamy spółgłoski:

- **ustne** (np.: p, b, t) – wymawiamy przy zamkniętej jamie nosowej, podniebienie miękkie wraz z języczkiem jest podniesione, powietrze wydostaje się na zewnątrz jedynie przez usta;
- **nosowe** (np.: m, n) – wymawiamy przy opuszczonym podniebieniu miękkim, powietrze przepływa również przez nos.

c) Ze względu na stopień zbliżenia narządów mowy spółgłoski dzielimy na:

- **zwarte** – wymawiamy przy całkowitym zetknięciu narządów artykulacyjnych, (np.: b, p) dla warg i (np.: t, d) dla czubka języka i zębów;
- **szczelinowe** (np.: f, s, sz, z) – wymawiamy, zbliżając narządy artykulacyjne, pozostawiamy jednak szczelinę, przez którą płynie powietrze;
- **zwarto-szczelinowe** (np.: c, cz, dz) – wymawiamy, przechodząc stopniowo od zwarcia do szczeliny;
- **półotwarte** (np.: n, ł) – przy ich wymowie między narządami artykulacyjnymi tworzą się zwarcia, a potem otwarcia w różnych miejscach np.: między czubkiem języka a zębami – zwarcie, między jamą ustną a nosową – otwarcie (oczywiście w wyniku opuszczenia podniebienia miękkiego).

d) Ze względu na miejsce artykulacji spółgłoski dzielimy na:

- **dwuwargowe** – p, b, m;
- **wargowo-zębowe** – f, w;
- **przedniojęzykowo-zębowe** – t, d, s, z, c, dz, n, ł;
- **przedniojęzykowo-dziąsłowe** – cz, dż, sz, rz, ż;
- **środkowojęzykowe** – ź, ń, ś, ć, dź;
- **tylnojęzykowe** – k, g, ch.

Na koniec tego rozdziału omówię jeszcze zasady wymawiania niektórych spółgłosek, opierając się na pracy Gawędy i Łazewskiego (1995).

P, B

Wymawiając głoski **p**, **b**, wykonujemy następujące ruchy artykulacyjne: zaciskamy wargi, sprężamy powietrze w jamie ustnej, następnie zwalniamy napięcie mięśni zaciskających.

Sprężone powietrze rozwiera wargi i wybucha przez otwarte usta. Powstający wtedy szmer wybuchowy decyduje o wartości akustycznej głoski **p**.

Dzięki tym samym ruchom artykulacyjnym oraz napięciu i drganiom więzadeł głosowych powstaje głoska **b** – **dźwięczny** odpowiednik **bezdźwięcznej** głoski **p**.

Spółgłoska **b** artykułowana jest z mniejszą siłą, jak wszystkie głoski dźwięczne jest artykulacyjnie słabsza. Głoski bezdźwięczne są artykulacyjnie mocne, ponieważ przy ich wymowie powietrze przechodzi przez krtań bez przeszkód i z większą siłą pokonuje opór narządów jamy ustnej.

Głoski te są głoskami ustnymi, ponieważ przy ich wymawianiu podniebienie miękkie przywiera do tylnej ściany jamy gardłowej, zamykając przejście do jamy nosowej.

Ze względu na miejsce artykulacji są to głoski dwuwargowe, ze względu na stopień zbliżenia narządów mowy – zwarte, ze względu na siłę powietrza wypchniętego z jamy ustnej – **wybuchowe**.

Jeżeli chodzi o błędy w artykulacji głosek **p**, **b**, to występują one rzadko. Można pamiętać jedynie o tym, aby przy rozwarciu warg sprężone w jamie ustnej powietrze nie naciskało na policzki, ponieważ nadymanie policzków przy eksplozji wargowej może powodować powstawanie dodatkowych dźwięków i nieciekawy, trochę śmieszny

widok. Jeżeli zdarzy nam się występować przed mikrofonem, czy to w radiu, czy też na estradzie, pamiętajmy, że **p** ma tendencję do „wybuchania”, co fachowcy nazywają pykaniem i co bardzo psuje odbiór. Jak tego unikać? Przede wszystkim nie należy „atakować” zbyt mocno wyrazów zaczynających się od **p**, starajmy się je mówić lżej. Można też odsunąć się od mikrofonu (wtedy mówimy trochę głośniej, ale pęd powietrza z naszych ust nie uderza bezpośrednio w sitko mikrofonu). Dobre efekty daje też mówienie lekko obok mikrofonu. Mikrofony niewątpliwie pomagają wzmocnić głos, ale wzmacniają też błędy językowe, poza tym bywają zdradliwe. W czasie obrad sejmu pewien parlamentarzysta zwrócił się do swojego współpracownika półgłosem, zasłaniając usta ręką, tak by nikt nie słyszał: „ co ty mi tu, ku…”, co usłyszeli posłowie na sali i widzowie przed telewizorami. Mikrofon „zebrał” wszystko. Słynny już „Miś z okienka”, po tym jak wyłączono obraz, złożył dzieciom „rozkoszną” propozycję: „a teraz drogie dzieci pocałujcie misia w d…”. Nie wiedział, biedak, że dźwięku jeszcze nie wyłączono.

T, D

Artykulacja tych spółgłosek polega na zwarciu czubka języka z wewnętrzną powierzchnią górnych zębów. W momencie gwałtownego oderwania języka od zębów strumień powietrza wydostaje się z jamy ustnej, dając w efekcie spółgłoskę **t** lub, jeżeli drgają więzadła głosowe, dźwięczną spółgłoskę **d**.

Są to głoski zwarte, wybuchowe, przedniojęzykowo-zębowe, ustne i podobnie jak **p**, **b** – chwilowe (nie możemy przedłużyć ich trwania).

Wymowa tych głosek na ogół nie sprawia trudności. Czasami spotyka się wymowę zębową **t** i **d** – głównie przy

seplenieniu międzyzębowym lub przy zapowiedzi takiego seplenienia (wadliwego wymawiania głoski **s**).

K, G

Przy wymawianiu tych spółgłosek zamykamy wylot z jamy gardłowej, zwierając tył języka z podniebieniem miękkim i tylną ścianką jamy gardłowej. Gdy tył języka odsuniemy od podniebienia, następuje wybuch sprężonego w jamie gardłowej powietrza. Jest to sposób artykulacji głoski **k**, a przy drganiu strun głosowych dźwięcznej głoski **g**.

Są to głoski zwarte, wybuchowe, ustne, tylnojęzykowe i chwilowe. Mogą być zastępowane przez spółgłoski **t**, **d** lub w ogóle opuszczane w mówieniu.

Jeśli objaśnienie układu języka właściwego tej głosce nie przynosi poprawy wymowy, zaleca się osobę mówiącą położyć na wznak z głową odchyloną do tyłu. Wówczas język pod wpływem swojego ciężaru przesuwa się w stronę podniebienia miękkiego, powodując zwarcie z eksplozją, odpowiadające artykulacji tych spółgłosek.

W grupie omawianych tu głosek należy zwrócić uwagę na dużą częstotliwość zastępowania spółgłosek dźwięcznych bezdźwięcznymi (**b** – **p**, **d** – **t**, **g** – **k**). Mówimy np.: **papa**, a po zamianie – **baba**, **tata** zamiast **data**, **kuma** zamiast **guma**. Przyczyną takiej wymowy może być brak umiejętności rozróżniania najmniejszych elementów składowych wyrazów, czyli fonemów (np.: **a** od **o**, **g** od **k**), lub brak czucia ułożenia narządów mowy, właściwych poszczególnym głoskom (zaburzenia kinestezji artykulacyjnej).

M, N

Przy wymawianiu tych głosek zwarciu warg (przy **m**) lub zwarciu języka z górnymi zębami (przy **n**) towarzyszy równoczesne otwarcie wejścia do jamy nosowej. Dźwięk przepływa przez nią swobodnie, zabarwiając się charakterystycznym rezonansem nosowym. Na tę cechę głosek **m**, **n** należy zwrócić szczególną uwagę, ponieważ bardzo często słyszymy wymowę tych głosek prawie bez rezonansu nosowego.

Głoska **m** jest spółgłoską dwuwargową, zwarto-otwartą. Dzięki otwarciu jamy nosowej efekt akustyczny tej spółgłoski słyszymy przez cały czas jej artykulacji. Drganie to możemy przedłużyć, dlatego też głoskę **m** nazywamy **trwałą**.

Głoska n jest spółgłoską półotwartą, nosową, dźwięczną, przedniojęzykowo-zębową. Czasami w wymowie może być zmiękczana, należy wtedy silniej przyciskać czubek języka do zębów w czasie jej artykulacji. Wówczas środek języka styka się z podniebieniem twardym. Przy szybkim mówieniu ginie i możemy wtedy zamiast np.: **ziarnko w garnku**, usłyszeć **ziarko w garku**.

Głoski **m**, **n** nie mają odpowiedników bezdźwięcznych.

Akcent

Plagą ostatnich lat jest błędne akcentowanie wyrazów i zdań, głównie w przestrzeni publicznej. Kilka słów wyjaśnienia.

Akcent jest to wyróżnienie pewnej sylaby w wyrazie lub wyrazu w zdaniu czy frazie. Wyróżniamy zazwyczaj samogłoskę, ale czasem też i spółgłoskę.

Trzy czynniki decydują o akcencie:

1. **Siła dźwięku, czyli siła wydechu** − mówimy wtedy o akcencie dynamicznym, przyciskowym, ekspiracyjnym.
2. **Wysokość tonu podstawowego (krtaniowego)** − i wtedy mowa jest o akcencie tonicznym, melodycznym, muzycznym.
3. **Czas trwania (iloczas) to akcent iloczasowy, rytmiczny.**

Co ciekawe, czynniki te zazwyczaj występują łącznie, ale jeden z nich zawsze przeważa (i zależy od typu akcentu).

W języku polskim występują dwa rodzaje akcentu:

1. **Akcent wyrazowy**, który charakteryzuje się naciskiem na konkretną sylabę w wyrazie i zdecydowanie większą energią.
2. **Akcent zdaniowy**, który podkreśla konkretny wyraz w zdaniu. Może być logiczny, wtedy wyraża intencję logiczną mówiącego, lub emocjonalny, a wtedy uczucia mówcy są na pierwszym planie.

Akcent wyrazowy w języku polskim jest stały i pada na drugą sylabę od końca (to akcent paroksytoniczny). Zasadniczą cechą polskiego akcentu jest wysokość tonu. W języku Mickiewicza, Miłosza, Gombrowicza i Barańczaka, czyli polskim, prawie każdy wyraz jest akcentowany. Odstępstwa są rzadkie. Jeśli trafia się wyjątek, jest to enklityka albo proklityka.

Enklityki to wyrazy które, nie mając samodzielnego akcentu, przyłączają się do akcentu wyrazu poprzedzającego. Są to zaimki osobowe, zaimek zwrotny **się** i partykuły **by**, **że**, **no**, np. Ko**cha**ła go, **cze**sał się, **daj**cie no spokój. Czasem jednak sens logiczny wymaga,

żeby akcent był, i wtedy zaimki: ja, ich, nią, im mogą mieć własny akcent.

Proklityki to wyrazy, które nie mają samodzielnego akcentu i łączą się w całość akcentową z wyrazami występującymi po nich w zdaniu. Należą do nich: przyimki i spójniki jednosylabowe oraz przeczenie **nie**, jeśli występują po nich wyrazy co najmniej dwusylabowe, np. u**sia**dła przy **sto**le, za **ok**nem pada itp. Natomiast jeżeli występują po nich wyrazy jednosylabowe − rzeczowniki lub zaimki, to akcent pada najczęściej na przyimek lub przeczenie, np. **nie** był w teatrze, **nie** mam aligatora, **za** nim.

W wyrazach pochodzenia obcego, z łaciny czy greki, zakończonych na **-yka**, **-ika**, np. **fi**zyka, **mu**zyka, akcent pada na trzecią sylabę od końca. Jeśli natomiast wyrazy pochodzenia obcego kończą się na **-ik**, **-yk** i określają osoby (we wszystkich formach), akcent pada również na trzecią sylabę od końca, np. **mu**zycy, fa**na**tycy, me**cho**ptycy, te**o**retyk hyd**ra**ulik.

W czasownikach pierwszej i drugiej osoby l.mn. czasu przeszłego akcent pada na trzecią sylabę od końca, np. czy**ta**liśmy, śpie**wa**liście. We wszystkich osobach trybu przypuszczającego – na czwartą, np. po**mo**glibyście, słu**cha**libyśmy. Łatwo to zapamiętać, ponieważ akcent w tych wypadkach pada dokładnie na tę samą sylabę jak w czasownikach bez końcówek **-śmy**, **-ście**, **-bym**, **-byśmy**, **-byście**, czyli: czy**ta**li, śpie**wa**ły, po**mo**gli, słu**cha**ły.

Akcent jest ważny, bo – jak powiedział Joseph Conrad – „Daj mi właściwe słowo i odpowiedni akcent, a poruszę świat.”

Rezonans

Dawno dawno temu, tak dawno, że nie pamiętają tego najstarsi mówcy na świecie, zwykło się mówić, że w odpowiedzi na zaloty (też zapomniane słowo) płci

przeciwnej partner lub partnerka REZONUJE. Czyli naszym mówieniem pobudziliśmy drugą osobę do odpowiedzi, a raczej do działania. Czasem po prostu do ucieczki, a czasem do spaceru w świetle księżyca. Ale skoro mowa o mowie, o głosie, to koniecznie trzeba wspomnieć o rezonansie akustycznym, który – ogólnie rzecz biorąc – polega na pobudzeniu do drgań akustycznych danego ciała przez inne ciało, posiadające taką samą częstotliwość drgań własnych. Dlaczego to takie ważne? Bo ton podstawowy w naszym głosie, wytworzony pierwotnie w krtani, o parametrach zależnych od długości, naprężenia, elastyczności i masy fałdów głosowych, nie przedstawia jeszcze większej wartości akustycznej. Brzmi fatalnie, a w zasadzie to właściwie nie brzmi. Aby nadać mu jakość, walory i przymioty, trzeba go wzmocnić i odpowiednio zmodyfikować. Zatem na pokład rzucamy wszelkie możliwości akustyczne aparatu głosowego, aby uzyskać rezonans w klatce piersiowej, zarówno u jej nasady, jak i w częściach chrzęstnych, kościach i komorach rezonacyjnych. Czuję w kościach, że to trochę skomplikowane. Co w głosie ludzkim może oznaczać zjawisko rezonansu, czym ono jest?

Po pierwsze, rezonans można rozumieć jako zjawisko akustyczne, które wzmacnia ton krtaniowy w dolnych i górnych rezonatorach.

Po drugie, może to być zespół doznań fizjologicznych, zwanych polami czuciowymi, polegających na odczuwaniu drgań w określonych obszarach ciała w czasie wydawania głosu, ułatwiających wydobycie prawidłowego dźwięku.

Ciało, jak to doskonale wszyscy wiemy, ma różne właściwości, ciało rezonujące tym bardziej, i właśnie ze względu na te właściwości występują dwa rezonanse: wymuszony i swobodny.

Rezonans wymuszony, czyli **współbrzmienie**, polega na tym, że jakieś ciało elastyczne, ewentualnie komora

rezonacyjna, nie posiadając określonej częstotliwości drgań własnych, wprowadzone zostaje w drgania o częstotliwości znajdującego się w pobliżu źródła dźwięku.

Rezonans swobodny, czyli **odbrzmienie**, zachodzi wtedy, gdy ciało elastyczne o ściśle określonej liczbie drgań własnych wprowadzone zostaje w drgania przez fale głosowe wywołane przez inne źródło dźwięku o tej samej częstotliwości (A. Mitrynowicz-Modrzejewska).

Co ciekawe, w procesie fonacji wykorzystujemy oba rezonanse, i wymuszony, i swobodny. Pierwszy wprowadza w drgania chrząstki krtaniowe, nagłośnię, chrząstki tchawicy i oskrzeli oraz kości obojczyka, mostka, no i oczywiście żeber. Ten drugi, nie mniej istotny, aktywizuje komory rezonansowe dolne, czyli oskrzela, tchawicę, jamę podgłośniową i klatkę piersiową, oraz rezonatory górne, reprezentowane przez jamę gardłową, czyli nasadę, jamę ustną, jamę nosową wraz z jamami bocznymi nosa. I pewnie aktywizowałby jeszcze dalej, tj. zatoki szczękowe, klinowe, sitowe oraz czołowe – to wszystko co w nosie mamy, a w zasadzie w jamach bocznych nosa. Brakuje więc obszarów do dalszej aktywizacji, a przynajmniej jak do tej pory. Ewolucja postępuje i kto wie, co będzie dalej. Ale, ale co zrobić, by zadziałało? Należy nadać właściwy kierunek fali głosowej i skoncentrować tę falę na przodzie, tuż za zębami, na podniebieniu miękkim. Fala odbije się w tym miejscu i pobudzi do rezonansu wiele części, np. jamę rezonacyjną nasady, chrząstki nosa, kości oczodołów i kości czaszki, a skoro opis robi się drastyczny, dodam tylko, że fala podąży dwiema drogami równocześnie. I tak, pierwsza poprowadzi dźwięk do wylotu ust, spłynie na wargi, które zaczną odczuwać wibracje, delikatne wprawdzie, ale zawsze, co spowoduje uzyskanie niskiej pozycji głosu. W tym samym czasie, bez oglądania się na pierwszą falę, druga będzie zmierzać do środkowej i górnej części podniebienia, kostnego masywu nosa lub jeszcze wyżej, do

przedniej ściany czaszki. I to właśnie ona zadecyduje o tzw. wysokiej pozycji głosu, mało tego, da odczucie oparcia i wzmocni głos. (H. Sobierajska).

Obie pozycje, bliska i wysoka, są potrzebne w emisji głosu i świadczą o jego prawidłowym wydobywaniu się.

Zainteresowanych tą tematyką odsyłam do literatury fachowej (Bibliografia).

Ćwiczeń artykulacyjnych nie należy zaczynać od ćwiczeń głoskowych, ponieważ mogą utrwalić się błędy wymowy poszczególnych głosek. Na początek zachęcam do wyćwiczenia języka, warg i całego aparatu mowy, a następnie radzę powoli przejść do ćwiczenia wymowy spółgłosek.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Jak ćwiczyć?

Zanim przemówisz,
obróć siedem razy język w gębie.

(Galileusz)

Przyczyny niewyraźnej wymowy, pomijając oczywiście wady wymagające korekty logopedy, wynikają przede wszystkim z niedbałości mówienia (tj. mówimy zbyt szybko, połykamy końcówki, mówimy na bezdechu – przy braku powietrza głos traci dźwięczność), ze słabej ruchliwości dolnej szczęki (szczękościsk) czy też małej sprawności języka i warg.

Wprawdzie w szkołach filmowych i teatralnych wśród studentów popularnością cieszy się powiedzenie „nieważna dykcja, ważna ekspresja”, notabene wypowiadane ze strasznym syczeniem i wszystkimi możliwymi wadami wymowy, jednak należy je traktować zdecydowanie jako żart. Wszelkie wady trzeba starać się wyeliminować, stosując różnorodne ćwiczenia, by – na ile to możliwe – poprawić jakość swojego mówienia.

Część ćwiczeń można znaleźć pod adresem: http://upgr.rm.com.pl/oczkos/mp3/. Obok podano numer nagrania danego ćwiczenia.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń dobrze jest wywietrzyć pomieszczenie, w którym będziemy pracować. Ćwiczenia wykonujemy w pozycji stojącej lub leżąc (raczej na podłodze niż na miękkim łóżku). Pamiętajmy, żeby nie doprowadzić do zmęczenia fizycznego, a przede wszystkim psychicznego. Najlepsze efekty osiągniemy, jeżeli będziemy

ćwiczyć krótko, ale systematycznie – codziennie od 10 do 15 minut, a nie raz na jakiś czas długo, np. 1,5 godziny.

Przy wykonywaniu ćwiczeń miejmy świadomość, że „mówi całe ciało”, a nie tylko mózg. Po każdym ćwiczeniu głosowym należy rozluźnić wszystkie mięśnie, które muszą odpocząć. Na początku będą się one bardziej męczyły.

Ćwiczenia głosowe powinny być poprzedzone ćwiczeniami rozgrzewającymi i rozciągającymi ciało – wystarczy rozgrzewka, którą pamiętamy np. ze szkoły.

Jeżeli chcemy mówić sprawniej, poprawniej i wyraźniej, musimy doprowadzić do jak największej sprawności całego aparatu głosowego, a więc i narządów artykulacyjnych, które są oczywiście również narządami motorycznymi. Warto pamiętać o zasadzie, że im sprawniejsze ciało, tym sprawniejsze mówienie.

Tempo ćwiczeń zależy od indywidualnych możliwości każdego człowieka. Wiadomo jednak, że nie chodzi o to, by bić rekordy szybkości. Znam absolwenta szkoły teatralnej, który wykonywał wszystkie ćwiczenia najszybciej na całym roku, a na scenie mówił najgorzej. Tempo trzeba dostosować do siebie. Najlepiej zaczynać powoli i dokładnie, stopniowo zwiększając prędkość mówienia. Jeżeli jakieś ćwiczenia sprawiają trudności, pracujemy spokojnie tak długo, jak potrzeba, aż do osiągnięcia pełnej poprawności.

Pamiętajmy, że nauka wymowy jest sprawą indywidualną. Przed ćwiczeniami postarajmy się odprężyć, skoncentrować na sobie, swoim ciele i na tym, nad czym za chwilę będziemy pracować. **Ćwiczenia wykonuje się przed jedzeniem lub dwie godziny po jedzeniu**. Bezpośrednio po jedzeniu praca narządów oddechowych jest utrudniona.

Do ćwiczenia w domu i…

Żyć to nie znaczy być napiętym,
ani tym bardziej rozluźnionym, jest to proces.

(Jerzy Grotowski)

Ćwiczenie relaksujące

Ćwiczenie 1

Ćwiczenie to należy wykonywać w dobrze przewietrzonym i cichym pomieszczeniu lub np. latem – na łące czy w lesie. Ćwiczyć może równocześnie kilka osób. Jedna osoba czyta podany tekst. Mówi go w liczbie pojedynczej i pierwszej osobie: **ja**.

Leżę wygodnie na plecach. Mam przymknięte oczy. Oddycham równo, miarowo, spokojnie. Ogarnia mnie przyjemne ciepło. Jest mi dobrze. Oddycham coraz spokojniej. W czasie wdechu moje ciało napełnia się ciepłem, które zbiera wszystkie napięcia. Wyrzucam je wraz z wydechem. Oddycham równo, miarowo, spokojnie, jest mi dobrze.

Czuję, że moje ciało jest teraz całkiem rozluźnione. Moja głowa jest lekka, moje ręce są lekkie, moje nogi są lekkie, moje całe ciało jest bardzo lekkie. Zaczynam wydawać dźwięki-jęki, jak człowiek cierpiący lub chory. Mój głos nie napotyka na żadne przeszkody. Oddycham równo, miarowo, spokojnie, wdech – wydech. Moje całe ciało jest lekkie, moje ciało jest bardzo lekkie, moje ciało jest już tak lekkie, że zaczynam wznosić się w powietrze jak chmurka. Czuję ciepło słońca, lekki powiew wiatru, oddycham spokojnie, jest mi dobrze. Dłuższy wdech, krótszy wydech utrzymują mnie w powietrzu.

Zaczynam wydawać łagodny dźwięk, jak człowiek, któremu jest dobrze, bardzo dobrze. Dźwięk wypełnia całe moje ciało i po chwili ulatuje gdzieś w przestrzeń, jest mi dobrze, oddycham spokojnie, równo. Przy każdym dłuższym wydechu opadam powoli na ziemię i łagodnie uśmiecham się do życia. Jest mi przyjemnie. **NAGRANIE 4**

Ćwiczenie 2

Siadamy wygodnie w siadzie skrzyżnym.
Plecy mamy wyprostowane, ręce luźne. Dłonie kładziemy na kolanach. Zamykamy oczy. Koncentrujemy się na czubku własnego nosa. Oddychamy szybko: wdech−wydech, ale tylko przez nos. Po 40 sekundach zaczynamy oddychać coraz wolniej, aż do równomiernego oddechu, jak podczas snu. Staramy się pozbyć wszystkich negatywnych myśli i emocji, aż całkowicie się wyciszymy. Trwamy chwilę w tej ciszy. Otwieramy oczy, wstajemy powoli, lekko się przeciągając.

Ćwiczenie 3

To ćwiczenie pomyślano jako grupowe z narratorem.

Leżę wygodnie na plecach. Przymykam oczy. Ogarnia mnie przyjemne, delikatne ciepło. Oddycham coraz spokojniej. W czasie wdechu moje ciało napełnia się ciepłem, które zbiera wszystkie napięcia. Wraz z wydechem wyrzucam napięcia. Czuję, że moje ciało jest całkowicie rozluźnione. Zaczynam wydawać delikatne jęki, jak człowiek chory lub cierpiący. Głos nie napotyka żadnych przeszkód. Staję się coraz lżejszy. Powoli zamieniam się w chmurkę i unoszę się w powietrze. Czuję ogrzewające słońce i wdycham ciepło promieni. W powietrzu utrzymuje mnie oddech, w czasie wznoszenia mam długi wdech i krótszy wydech. Wdech i powoli wydech. Zaczynam wydawać łagodne dźwięki, które świadczą o moim dobrym samopoczuciu. Dźwięk stopniowo narasta, jest go coraz więcej, wypełnia całe ciało

i po chwili stopniowo z powrotem maleje. Czuję, że powoli zaczynam opadać na ziemię dzięki wydychaniu powietrza, opadanie to krótki wdech i zdecydowanie dłuższy wydech.

Ćwiczenie 4

Siedząc, połóż dłonie przed sobą na stole. Zrób głęboki wdech i powoli opuść głowę tak, aby broda prawie dotykała klatki piersiowej. Poczuj, jak mięśnie w karku naprężają się. Rozluźnij ramiona. Odchylając głowę do tyłu, nabieraj powietrze głęboko do płuc. Wraz z wydechem powoli wypuść powietrze z płuc, bez pośpiechu opuszczając głowę, aż broda dotknie klatki piersiowej. Powtarzaj cykl 5–7 razy. To ćwiczenie rozluźnia mięśnie karku i barków, dotleniając ciało.

Ćwiczenie 5

To ćwiczenie polega na masażu (za K. Gawęda). Najlepsze efekty masażu osiągamy, masując się w parach.

A. Głaskanie

Każdy masaż dobrze jest zacząć od głaskania. Możemy głaskaniem przeplatać poszczególne techniki i głaskaniem kończyć; tak aby każdy dostał swoją porcję głasków. Delikatne powierzchowne głaskanie działa rozluźniająco i uspokajająco na cały organizm. Najwygodniej i najłatwiej wykonujemy głaskanie delikatnie, bez nacisku, wewnętrzną powierzchnią dłoni. W zależności od powierzchni masowanej głaszczemy również opuszkami palców lub tylko opuszkiem kciuka. Głaskanie działa na mięśnie i naczynia chłonne znajdujące się między mięśniami.

B. Wibracja

Polega na przekazywaniu tkankom masowanym – dłonią, opuszkiem kciuka lub innych palców – drgań mechanicznych o zmiennej częstotliwości. Drgania naszej ręki przenoszą się na mięśnie masowanych części ciała.

Delikatne dotykanie powierzchni ciała i lekka wibracja wpływają na mięśnie uspokajająco. Wibrujemy krótko, kilka sekund, ponieważ mięśnie ręki, która drży, szybko się męczą.

C. Oklepywanie

To silny bodziec mechaniczny. Polega na zadawaniu brzegiem dłoni lub pięścią krótkich, silnych uderzeń z małej odległości. Oklepywanie może poprzedzić masowanie, np. głaskanie. Oklepywanie wykonujemy dłonią. Lekko zgięte palce tworzą miseczkę, w której w momencie uderzenia powstaje poduszka powietrzna między dłonią a miejscem oklepywanym. Oklepujemy w dowolnym kierunku.

D. Ugniatanie

Wykonujemy rękoma delikatne ruchy unoszenia, naciskania i wyciskania miejsca masowanego, zwłaszcza na dużych mięśniach. Unosimy mięśnie, chwytamy je między kciuk a pozostałe palce. Uda i pośladki można ugniatać pięścią, a części kostne – tylko opuszkami palców. Delikatne rytmiczne ruchy ręki kierujemy zawsze w stronę serca. Ugniatanie mięśni likwiduje napięcia wewnętrzne, pobudza krążenie i ośrodkowy układ nerwowy.

E. Rozcieranie

Polega na szybkich kolistych lub półkolistych ruchach na masowanej powierzchni ciała. Masujemy dwoma lub trzema palcami ręki lub obu rąk. Możemy też masować tylko opuszkami palców lub kciuków. Rozcieranie obniża pobudliwość układu nerwowego, działa rozluźniająco.

Ćwiczenia oddechowe i rozluźniające

Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać systematycznie raz lub dwa razy dziennie przez 10–15 minut, rano i wieczorem. Po każdym ćwiczeniu konieczny jest krótki

odpoczynek. Mięśnie szyi, rąk i tułowia powinny być rozluźnione.

Oddychanie ma bardzo istotny wpływ na poprawne mówienie i prawidłowy rozwój aparatu artykulacyjnego. Bez umiejętnego, pełnego, swobodnego i kontrolowanego oddychania nie jest możliwe dobre mówienie, przemawianie czy dyskusja. **NAGRANIE 5, FILM 04 i 05, www.sztukamowienia.pl**

Ćwiczenia oddechowe mają na celu:

- wykształcenie prawidłowego toru oddechowego;
- pogłębienie wdechu i wydłużenie fazy wydechowej;
- uelastycznienie mięśni przepony;
- zapobieganie niepożądanym zjawiskom, takim jak: mówienie na wdechu, arytmia oddechowa, zaburzenia pomiędzy rytmem oddychania a strukturą wypowiedzi;
- naukę mówienia wyłącznie na wydechu, bez przydechów;
- naukę dostosowania długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi (mówienie frazą).

Ćwiczenie 1

Ćwiczenie sprawdzające nasze aktualne możliwości oddechowe.

Przeczytaj na jednym oddechu, bez dobierania powietrza, następujący ciąg słów. Zaznacz miejsce, w którym zaczyna brakować ci powietrza, czyli do pierwszego wdechu, a następnie, przy kolejnej próbie (np. za dwa dni), spróbuj przeczytać choć o słowo dalej:

moneta, moment, motyka, mata, mama, matka,
nugat, naga, noga, napotykam, nota, notatka,
nuda, ogon, ogonek, okap, okup, oko, oman,

omen, knot, knotek, kogo, konto, kontakt, kokon,
Agatka, antyk, Ateny, Atena, atut, apteka, dogmat,
dogodny, dokonany, dukat, dokument, baty, but,
buty, Benedykt, boa, bogaty, tandeta, tapeta, temat,
teka, tempo, tyka, ton, tona, kometa, komenda,
komnata, kompan, kompot, obok, obyty, obuty,
oddany, oddam, odma, odnoga, anemon, antenat,
antypoda, Antygona, Agata, kubek, kopa, kupon,
Kutno, kakadu, dany, dane, debata, dotyk, dekada,
datek, deptak, podomka, pogoda, pogodny,
pokuta, pomagam, tan, ton, tabaka, tabun, taktyka,
tampon, tamten, kant, kantata, Kain, katakumby,
kto, kot, kotek, uda, udany, ugoda, utkany, upada,
upadek, anatema, atom, anatom, andante, Andy,
antena, bomba, bon, bona, bony, buda, budy,
bunt, gatunek, gotyk, gama, godny, ganek, gnat,
kogut, komuna, kontynent, kopyto, komponent,
denat, duma, dumka, doba, dba, dno, dna,
dodatek, Edyta, ekonom, Eneida, etap, etat, etyka,
epoka, tom, tuk, tuman, tka, tupet, tytan, Tybet,
typ, potomek, pomny, ptak, potok, puma, puka,
pyta, Bogdan, bukat, baton, butan, byt, abnegat,
abonent, abonament, adept, akonto, amen.

Ćwiczenie 2

Rozluźniamy bardzo powoli całe ciało. Mocno stoimy na nogach, przeciągamy się jak kot. Można zamknąć oczy. Wyobrażamy sobie, że nie istnieje nic poza naszym ciałem. Wszystkie mięśnie (także twarzy) są teraz rozluźnione. Oddychamy spokojnie. **NAGRANIE 6**

Ćwiczenie 3

Wykonujemy kolejno krążenia: głową do przodu do tyłu i na boki; ramionami do przodu i do tyłu. Następnie podnosimy ramiona w górę i energiczne opuszczamy w dół.

„Strzepujemy” dłonie jak szmatkę do wycierania kurzu i „strzepujemy” stopy. Cały czas oddychamy swoim rytmem. **NAGRANIE 7**

Ćwiczenie 4

Napinamy jednocześnie mięśnie poszczególnych części ciała. Podkurczamy palce nóg, napinamy uda, pośladki, mięśnie brzucha, klatki piersiowej, pleców. Podnosimy ramiona, powieki zaciskamy, policzki i wargi napinamy. Nie oddychamy. Staramy się odczuć pracę mięśni. **NAGRANIE 8**

Ćwiczenie 5

Rozluźniamy się nagle, łącząc to rozluźnienie z oddechem przez usta. Powietrze wchodzi w całe ciało. Odpoczywamy, nie zwracając uwagi na rytm oddechu. **NAGRANIE 9**

Ćwiczenie 6

Przeciągamy się. Ciągniemy lewą dłoń w górę, a prawą stopę w dół, potem prawą dłoń w górę, a lewą stopę w dół. Następnie obie ręce ciągniemy w górę i wspinamy się na palcach. Można ziewać. **NAGRANIE 10**

Ćwiczenie 7

Delikatnie wydajemy z siebie odgłosy mlaskania, mruczenia i gaworzenia bez żadnych określonych głosek czy sylab. Cały czas ziewamy i przeciągamy się. **NAGRANIE 11**

Ćwiczenie 8

Bierzemy oddech. Wykonujemy skłon do ziemi; ręce i głowa swobodnie opadają ku podłodze. Jednocześnie z tym ruchem „wyparskujemy” powietrze. Powracamy do pozycji pionowej ze swobodnym wdechem. **NAGRANIE 12**

Ćwiczenie 9

Powietrze wchodzi ustami i ustami je wydychamy (5 razy). **NAGRANIE 13**

Ćwiczenie 10

Powietrze wchodzi przez nos, a wydychamy je ustami (5 razy). **NAGRANIE 14**

Ćwiczenie 11

Wciągamy powietrze ustami, a wydychamy je nosem. **NAGRANIE 15**

Ćwiczenie 12

Powietrze wchodzi w nas lekko, głęboko. Wydychamy je ciepłe na dłoń, ogrzewając przy tym podniebienie. **NAGRANIE 16**

Ćwiczenie 13

Pięć szybkich wdechów i wydechów przez nos, następnie „wyparskujemy" powietrze. (Uwaga: może zakręcić się w głowie). **NAGRANIE 17**

Ćwiczenie 14

Stajemy wygodnie w lekkim rozkroku. Trzymamy zapaloną świecę w odległości ok. 25 cm od twarzy, na wysokości ust. Drugą rękę kładziemy na brzuchu, sprawdzając ruchy przepony.

Wykonujemy szybki wdech nosem.

Wydychamy powietrze jak najwolniej potrafimy, tak żeby płomień świecy był jak najdłużej odchylony od nas.

Wykonujemy szybki wdech nosem.

Wydmuchujemy powietrze, zmieniając rytm wydechu tak, by płomień na przemian raz się pochylał, raz podnosił. **NAGRANIE 18**

Ćwiczenie 15

Stajemy swobodnie z opuszczonymi rękoma.

Wykonujemy szybki wdech z równoczesnym uniesieniem ramion w bok.

Wydychamy powietrze bardzo powoli ustami, równocześnie równomiernie opuszczając ręce.

Wykonujemy szybki wdech i „wyparskujemy” powietrze przed siebie. **NAGRANIE 19**

Ćwiczenie 16

Stoimy swobodnie. Jedną rękę kładziemy na brzuchu, drugą trzymamy kartkę papieru na wysokości ust w odległości 20–25 cm.

Wykonujemy na przemian szybkie wdechy i krótkie wydechy. Podczas wydechów dmuchamy na kartkę papieru, która powinna się odchylać. Staramy się zmieniać długość wydechów (raz krótsze, raz dłuższe).

Ręką położoną na brzuchu kontrolujemy pracę mięśni brzucha. Musimy czuć lekkie odepchnięcie dłoni. W czasie wydechu nie wypuszczamy powietrza całkowicie, zawsze zostawiamy „rezerwę oddechową”. **NAGRANIE 20**

Ćwiczenie 17

Kładziemy się na plecach tak, żeby było nam wygodnie. Zamykamy oczy. Ręce układamy swobodnie wzdłuż tułowia. Wyobrażamy sobie, że leżymy na pięknej zielonej łące i jest nam dobrze, ciepło, miło, przyjemnie.

Wypełniamy się powietrzem spokojnie, miarowo, jak przed błogim snem.

Leżymy spokojnie, niech oddech „sam się oddycha”.

Ćwiczenie to wykonujemy, leżąc na plecach, na brzuchu, na prawym i lewym boku. Przy leżeniu na boku ręce wyciągamy za głowę bardzo luźno. **NAGRANIE 21**

Ćwiczenie 18

Leżymy na plecach. Unosimy energicznie do góry prawą nogę i na chwilę zatrzymujemy ją pod kątem prostym do tułowia. Kolano i stopa są wyprostowane. Jednocześnie bierzemy szybki i bezgłośny wdech nosem. Na jak najwolniejszym, ale ciągłym i równomiernym wydechu opuszczamy nogę. To samo robimy z lewą nogą. Następnie unosimy obie nogi z szybkim wdechem i opuszczamy na wolnym, równomiernym wydechu. Po kilkukrotnym powtórzeniu ćwiczenia przeciągamy się jak po przebudzeniu, ziewamy, oddychamy swobodnie, głęboko, ustami. **NAGRANIE 22**

Ćwiczenie 19

Leżymy swobodnie. Gwałtownie napinamy wszystkie mięśnie ciała, równocześnie biorąc wdech nosem. Przytrzymujemy powietrze w sobie, utrzymując też napięcie mięśni. Liczymy w myślach 101, 102, 103, 104, 105, 106... Wypuszczamy powietrze i rozluźniamy wszystkie mięśnie. Oddychamy swobodnie w swoim rytmie. Ćwiczenie to można wykonywać również na siedząco (np. na krześle) i na stojąco. Jest to ćwiczenie likwidujące zbędne napięcie mięśni w organizmie, powstałe np. na skutek stresu lub zmęczenia. **NAGRANIE 23**

Ćwiczenie 20

Leżymy swobodnie. Wyobrażamy sobie, że jesteśmy psem, który słyszy szczekanie innego psa i szczekaniem odpowiadamy na to szczekanie. Przeprowadzamy ważną psią rozmowę na aktualne tematy społeczno-polityczne. Obserwujemy, które części naszego ciała biorą udział w „rozmowie”. **NAGRANIE 24**

Ćwiczenie 21

Wyobraźmy sobie, że wąchamy róże w ogrodzie. Wciągamy powietrze nosem, zatrzymujemy na moment wdech, aby zapamiętać, jak pięknie pachnie róża. Wypuszczamy powietrze nosem. **NAGRANIE 25**

Ćwiczenie 22

Leżymy na plecach. Na brzuchu kładziemy ciężką książkę. Wciągamy powietrze przez nos tak, aby książka się uniosła. Wydychamy powietrze bardzo powoli ustami, książka na brzuchu opada. **NAGRANIE 26**

Ćwiczenie 23

Leżąc na plecach, liczymy wrony na jednym wydechu: „jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona, czwarta wrona bez ogona, piąta wrona bez ogona" itd. Staramy się zwiększać stopniowo liczbę wron bez ogona (oczywiście tylko w wyliczance). Na jednym wydechu postarajmy się policzyć jak najwięcej jajek, na których siedzi kaczka – „Siedzi kaczka na Dunaju na dwudziestym piątym jaju" – wdech nosem i liczymy: „jedno jajo, drugie jajo, trzecie jajo, czwarte jajo, piąte jajo", aż do dwudziestego piątego. **NAGRANIE 27**

Ćwiczenie 24

To ćwiczenie przydatne jest podczas szkoleń, np. z prezentacji, telemarketingu.

Dzielimy poniższy tekst na cztery części (niekoniecznie równe). Do każdej części przypisujemy jakąś emocję (strach, złość, radość, euforię itp.). Następnie staramy się każdą z tych części przeczytać tak, by wyrazić inną emocję. Najlepiej wybierać skrajne stany emocjonalne, tak by zmiana była widoczna i odczuwalna.

moneta, moment, motyka, mata, mama, matka,
nugat, naga, noga, napotykam, nota, notatka,

nuda, ogon, ogonek, okap, okup, oko, oman,
omen, knot, knotek, kogo, konto, kontakt, kokon,
Agatka, antyk, Ateny, Atena, atut, apteka, dogmat,
dogodny, dokonany, dukat, dokument, baty, but,
buty, Benedykt, boa, bogaty, tandeta, tapeta, temat,
teka, tempo, tyka, ton, tona, kometa, komenda,
komnata, kompan, kompot, obok, obyty, obuty,
oddany, oddam, odma, odnoga, anemon, antenat,
antypoda, Antygona, Agata, kubek, kopa, kupon,
Kutno, kakadu, dany, dane, debata, dotyk, dekada,
datek, deptak, podomka, pogoda, pogodny,
pokuta, pomagam, tan, ton, tabaka, tabun, taktyka,
tampon, tamten, kant, kantata, Kain, katakumby,
kto, kot, kotek, uda, udany, ugoda, utkany, upada,
upadek, anatema, atom, anatom, andante, Andy,
antena, bomba, bon, bona, bony, buda, budy,
bunt, gatunek, gotyk, gama, godny, ganek, gnat,
kogut, komuna, kontynent, kopyto, komponent,
denat, duma, dumka, doba, dba, dno, dna,
dodatek, Edyta, ekonom, Eneida, etap, etat, etyka,
epoka, tom, tuk, tuman, tka, tupet, tytan, Tybet,
typ, potomek, pomny, ptak, potok, puma, puka,
pyta, Bogdan, bukat, baton, butan, byt, abnegat,
abonent, abonament, adept, akonto, amen

Ćwiczenie 25

Bez specjalnego pobierania powietrza liczymy kolejno: jeden, dwa, trzy, cztery…, aż do momentu poczucia, że całe powietrze z płuc zostało usunięte. Wtedy swobodnie nabieramy powietrza. Powinniśmy odczuć naturalny odruch rozszerzenia dolnych żeber. Dobrze jest wypracować taki odruch jako podstawę wydechu.

Ćwiczenie 26

Stoimy swobodnie. Nieduży rozkrok, ciężar ciała rozłożony równomiernie na obydwie nogi. Unosimy ręce do przodu. Bierzemy wdech, taki jak przy normalnym mówieniu. Następnie wypowiadamy krótkie zdania, np.

Wlazł kotek na płotek i mruga. Ładna to piosenka, lecz niedługa. Nie długa, nie krótka, a w sam raz. Zaśpiewaj koteczku jeszcze raz.

Przy wypowiadaniu zdań rozkładamy ramiona szeroko na boki. To spowoduje, że nasza klatka piersiowa zwiększy swoją objętość.

Ćwiczenie 27

Wciągamy głęboko powietrze przez małą szczelinę warg, czynność jak podczas picia przez słomkę w chwili, gdy płyn w szklance się kończy. Wydychamy powietrze swobodnie pełnymi ustami. Poprzez utrudniony wdech, ćwiczymy wytrzymałość mięśni międzyżebrowych.

Ćwiczenie 28

Wymawiamy zdania, starając się, by każde było wypowiadane na jednym oddechu.

1. Czarne kruki dziobią bruki.
2. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami.
3. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami.
4. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami, z ostrymi szponami.
5. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami, z ostrymi szponami, zielonymi oczami.
6. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami, z ostrymi szponami, zielonymi oczami, rozczapierzonymi piórkami.
7. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami, z ostrymi szponami, zielonymi oczami, rozczapierzonymi piórkami, rozmarzonymi głowami.
8. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami,

z ostrymi szponami, zielonymi oczami, rozczapierzonymi piórkami, rozmarzonymi głowami, szerokimi samogłoskami.
9. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami, z ostrymi szponami, zielonymi oczami, rozczapierzonymi piórkami, rozmarzonymi głowami, szerokimi samogłoskami, z chóralnymi śpiewami.
10. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami, z ostrymi szponami, zielonymi oczami, rozczapierzonymi piórkami, rozmarzonymi głowami, szerokimi samogłoskami, z chóralnymi śpiewami, całymi latami.
11. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami, z ostrymi szponami, zielonymi oczami, rozczapierzonymi piórkami, rozmarzonymi głowami, szerokimi samogłoskami, z chóralnymi śpiewami, całymi latami, dużymi stadami.
12. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami, z ostrymi szponami, zielonymi oczami, rozczapierzonymi piórkami, rozmarzonymi głowami, szerokimi samogłoskami, z chóralnymi śpiewami, całymi latami, dużymi stadami, czołowymi płatami.
13. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami, z ostrymi szponami, zielonymi oczami, rozczapierzonymi piórkami, rozmarzonymi głowami, szerokimi samogłoskami, z chóralnymi śpiewami, całymi latami, dużymi stadami, czołowymi płatami na szczebrzeszyńskiej łące pod niebieskim niebem.
14. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami, z ostrymi szponami, zielonymi oczami, rozczapierzonymi piórkami, rozmarzonymi głowami, szerokimi samogłoskami, z chóralnymi śpiewami, całymi latami, dużymi stadami, czołowymi płatami na szczebrzeszyńskiej łące pod niebieskim niebem z białymi chmurkami.
15. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami, z ostrymi szponami, zielonymi oczami, rozczapierzonymi piórkami, rozmarzonymi głowami, szerokimi samogłoskami, z chóralnymi śpiewami, całymi latami, dużymi stadami, czołowymi płatami na szczebrzeszyńskiej łące pod niebieskim niebem z białymi chmurkami, tańczącymi obłokami.
16. Czarne kruki dziobią bruki czarnymi dziobami z białymi plamkami, z ostrymi szponami, zielonymi oczami, rozczapierzonymi piórkami,

rozmarzonymi głowami, szerokimi samogłoskami, z chóralnymi śpiewami, całymi latami, dużymi stadami, czołowymi płatami na szczebrzeszyńskiej łące pod niebieskim niebem z białymi chmurkami, tańczącymi obłokami i pod kolorową tęczą.

Ćwiczenie 29

Leżymy na plecach. Opieramy nogi o ścianę pod kątem 90° względem podłogi/trawnika/dywanu/chodnika itp. Wykonujemy wdech z jednoczesnym pchaniem ściany. Utrzymujemy napięcie na ścianie i trzymamy powietrze w organizmie, a następnie po 7–10 sekundach rozluźniamy mięśnie brzucha i wydychamy powietrze.

Ćwiczenie 30

Ćwiczenie „Oddech jogina”

Siadamy wygodnie w siadzie skrzyżnym (po turecku) lub na krześle – wówczas stopy powinny spoczywać płasko na podłodze. Prostujemy plecy. Możemy także położyć się na wznak na podłodze na macie lub kocu. Kładziemy prawą rękę na brzuchu nieco poniżej splotu słonecznego, lewą umieszczamy na dolnych żebrach. Zamykamy oczy. Wdech. Najpierw wypełniamy powietrzem dół płuc. Ręką położoną na brzuchu wyczuwamy, jak mięsień przepony napina się, gdy brzuch zaczyna się lekko powiększać. Kontynuujemy wdychanie, czując jak powietrze wypełnia środkową i górną część naszych płuc. (Podczas śródoddechu niektórzy ludzie odczuwają ból w górnym rejonie pleców, między łopatkami. Wywołują go mięśnie napięte wskutek pozostawania w skurczu przez lata. Skurcz ten wynika przede wszystkim z niewłaściwego oddychania. Po kilku dniach ćwiczeń ból ustąpi, gdy mięśnie odzyskają prawidłową elastyczność). Kiedy powietrze wypełni płuca, pozwalamy mu wznosić się, wypełnić kanały nosowe i głowę. Doświadczamy wówczas uczucia lekkości. Przy wydechu odwracamy cały proces. Najpierw opróżniamy kanały nosowe, następnie górną,

środkową a na końcu również dolną część płuc. Ramiona swobodnie opadną, a przepona wróci do swego naturalnego położenia. Wykonujemy to ćwiczenie przez 5 minut, bez żadnych przerw między wdechem i wydechem.

Ćwiczenie 31

Ćwiczenie energetyzująco-oczyszczające

Przyciskamy język do podniebienia i utrzymujemy go w pozycji do końca ćwiczenia. Dokładnie opróżniamy płuca z powietrza, pomagając sobie silnym wciągnięciem brzucha. Pozwalamy, aby powstała w płucach próżnia spowodowała zassanie powietrza wypełniającego około połowę ich objętości. Wciągamy brzuch i robimy energiczny wydech. Następnie robimy lekki i niepełny wdech.

Powtarzamy naprzemiennie wdechy i wydechy bez wstrzymywania oddechu, z częstotliwością około 20 oddechów na minutę przez 2-3 minuty.

UWAGA! To ćwiczenie podwyższa poziom tlenu we krwi, warto po każdym cyklu zrobić kilka głębokich wdechów z krótkim bezdechem, aby unormować stosunek tlenu do dwutlenku węgla.

Ćwiczenia głosowe

Ćwiczenia głosowe wprowadza się po opanowaniu ćwiczeń oddechowych oraz ćwiczeń narządów mowy (języka, warg, szczęki dolnej, czyli żuchwy, i podniebienia miękkiego), a także ćwiczeń usprawniających ogólną motorykę ciała. **NAGRANIE 28**

Ćwiczenie 1

Stajemy wygodnie. Myślimy o czymś przyjemnym i uśmiechamy się do własnych myśli (taki uśmiech rozluźnia wargi i żuchwę). Wciągamy powietrze nosem spokojnie,

głęboko, bez wysiłku, a następnie wypuszczamy ustami, wymawiając bezgłośnie samogłoskę a, oczywiście uśmiechając się. Powtarzamy to ćwiczenie z pozostałymi samogłoskami: **a**, **o**, **e**, **u**, **i**, **y**. **NAGRANIE 29**

Ćwiczenie 2

Stajemy wygodnie. Delikatnie opieramy dłonie na policzkach tak, aby nie uciskać nosa i warg. Bierzemy szybki wdech nosem, przytrzymujemy powietrze w płucach ok. 5–7 sekund. Następnie wypuszczamy powietrze powoli, wymawiając spółgłoskę **m** – na początku legato:

mmmmmmmm

a potem staccato:

m…m…m…m.

Zwracamy uwagę na wibracje pod dłońmi. To samo ćwiczenie powtarzamy z głoską **n**. **NAGRANIE 30**

Ćwiczenie 3

Stajemy wygodnie. Kładziemy dłoń wewnętrzną stroną na czubku własnej głowy.

Na wydechu wymawiamy długo i płynnie spółgłoskę **m**:

mmmmmmmmmmmm.

Sprawdzamy, czy pod dłonią odczuwamy wyraźne wibracje. **NAGRANIE 31**

Ćwiczenie 4

Stajemy prosto, wygodnie. Wciągamy powietrze nosem. Kierujemy głos na podniebienie twarde, wargi i zęby, wymawiamy pełnym dźwiękiem, tak jakbyśmy wołali do kogoś, kto jest daleko:

raaa-rooo-reee-ruuu-riii-ryyy.

Nie krzyczymy, głośno wołamy. **NAGRANIE 32**

Ćwiczenie 5

Stajemy plecami do ściany. Opieramy się o ścianę tak, aby całe ciało do niej przylegało.

Nie odrywając głowy od ściany, poruszamy nią delikatnie i mruczymy jak przy bólu głowy. Skarżymy się dźwiękiem.

„Wcieramy" plecy w ścianę i mruczymy jak niedźwiedź po zjedzeniu beczki miodu. **NAGRANIE 33**

Ćwiczenie 6

Stajemy wygodnie. Wciągamy powietrze nosem. Przykładamy dłoń do klatki piersiowej i wymawiamy wolno, przedłużając samogłoski:

rar, ror, rer, rur, rir, ryr

oraz

gar, gor, ger, gur, gir, gyr.

Przykładamy dłonie do kości policzkowych, wymawiamy wolno, przedłużając samogłoski:

lan, lon, len, lun, lin, lyn

oraz

dan, don, den, dun, din, dyn.

Przykładamy do kości nosowej palce wskazujące i środkowe, ale tak, aby nie uciskać nosa. Wymawiamy jak poprzednio, wolno i przedłużając samogłoski:

mam, mom, mem, mum, mim, mym

oraz

bam, bom, bem, bum, bim, bym. **NAGRANIE 34**

Ćwiczenie 7

W celu rozluźnienia mięśni krtani i gardła stosujemy ciche mruczenie (przedłużoną spółgłoskę **m**). Jeżeli mruczenie jest prawidłowe, wyczuwamy drgania na wargach, skrzydełkach nosa i stopniowo na czubku głowy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy. Następnie przechodzimy do łączenia przedłużonej spółgłoski **m** z samogłoskami, a więc:

mmma, mmmo, mmme, mmmu, mmmi, mmmy.

Sylaby należy wymawiać lekko, delikatnie i bez wysiłku. **NAGRANIE 35**

Ćwiczenie 8

Samogłoski wymawiamy jak najdłużej, nie zmieniając natężenia głosu, ani jego wysokości:

aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

ooooooooooooooooooooo

eeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee

uuuuuuuuuuuuuuuuuuuuu

iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii

yyyyyyyyyyyyyyyyyyyyyy. **NAGRANIE 36**

Ćwiczenie 9

Poszczególne samogłoski wymawiamy najpierw staccato, a potem legato, np.:

a, a, a, a, a, a, a następnie aaaaaaaa

o, o, o, o, o, o, a następnie ooooooo

e, e, e, e, e, e, a następnie eeeeeeee

u, u, u, u, u, u, a następnie uuuuuuuu

i, i, i, i, i, i, a następnie iiiiiiii

y, y, y, y, y, y, a następnie yyyyyyy. **NAGRANIE 37, FILM 06, www.sztukamowienia.pl**

Ćwiczenie 10

Wypowiadamy kolejno każdą samogłoskę najpierw staccato:

a, o, e, u, i, y,

potem legato,

aoeuiy, aoeuiy itd.

Pamietamy jednak o tym, aby samogłoska była czytelna. **NAGRANIE 38, FILM 06, www.sztukamowienia.pl**

Ćwiczenie 11

Wymawiamy samogłoski

a, o, e, u, i, y

bezgłośnie, szeptem, półgłosem, głośno. **NAGRANIE 39**

Ćwiczenie 12

Samogłoski wymawiamy parami:

Staccato:

a-a a-o a-e a-u a-i a-y

o-a o-o o-e o-u o-i o-y
e-a e-o e-e e-u e-i e-y
u-a u-o u-e u-u u-i u-y
i-a i-o i-e i-u i-i i-y
y-a y-o y-e y-u y-i y-y

Legato:

aa ao ae au ai ay
oa oo oe ou oi oy
ea eo ee eu ei ey
ua uo ue uu ui uy
ia io ie iu ii iy
ya yo ye yu yi yy

Ćwiczenia wykonujemy początkowo z lewej do prawej, a następnie kolumnami od góry w dół. **NAGRANIE 40**

Ćwiczenie 13

Dwa następujące po sobie brzmienia samogłosek mają zawsze skłonność do asymilacji. Często słyszymy np. w telewizji dladama, zamiast dla Adama, dokna, zamiast do okna, iocean zamiast i ocean itd. Aby uniknąć takich błędów we własnych wypowiedziach, należy ćwiczyć zestawy wyrazów tego typu:

Ewa i Anna, do okna, ta altana, ostra igła, nie umieć, i Urszula, i Ewa, serce olbrzyma, samogłoski ustne, mówiono o Olkuszu, to jest to. **NAGRANIE 41**

Ćwiczenie 14

Wymawiamy głośno takie wyrazy jak np.:

mezalians, awans, transport, tramwaj, translokacja.

W miejsce graficznych znaków **an** i **am** – powinniśmy wymawiać **a** nosowe. **NAGRANIE 42**

Ćwiczenie 15

Wymawiamy głośno takie wyrazy jak np.:

siedzą, palą, piją, chodzą, młodą, matką, siostrą.

Na końcu wyrazów **ą** mówimy zawsze z pełną nosowością tzn. nigdy siedzom, palou, chodzou, itd. **NAGRANIE 43**

Ćwiczenie 16

Głoskę **ę** na końcu wyrazów wymawiamy zawsze jak **e** lub z lekką nosowością (głównie w wymowie scenicznej) np.

idę, chodzę, robię, palę, siedzę, słyszę

wymawiamy

ide, chodze, robie, pale, siedze, słysze. **NAGRANIE 44**

Ćwiczenie 17

Samogłoskę nosową **ę** przed spółgłoskami szczelinowymi (**s, z, ż, ź, ś, w, f, h**), wymawiamy z pełną nosowością np.:

mężny, węszyć, węch, więzić, wężyk, więzy itd. **NAGRANIE 45**

Ćwiczenie 18

Zwróćmy uwagę na wyrazy, w których wymawianie nosowego **ę** na końcu wyrazu jest konieczne, gdyż w przeciwnym zmienia się sens.

Np.: (JA) myj**ę** się, ale (ON) myj**e** się,

(JA) bij**ę** się, ale (ON) bij**e** się,

(JA) żyj**ę**, ale (ON) żyj**e**.

Koniecznie trzeba także rozróżniać **ą** i **om** na końcu wyrazu w przypadku liczby pojedynczej i mnogiej, np.

matką – matkom, szczotką – szczotkom, sierotą – sierotom. **NAGRANIE 46**

Ćwiczenie 19

Wymawiaj w coraz szybszym tempie głoskę **p**, tak jakbyś chciał zdmuchnąć pyłek z dolnej wargi:

pppppppppppppppppppppp **NAGRANIE 47**

Ćwiczenie 20

Ćwiczymy spółgłoskę **p**:

pa po pe pu pi py
apa opo epe upu ipi ypy
apa apo ape apu api apy
opa opo ope opu opi opy
epa epo epe epu epi epy
upa upo upe upu upi upy
ipa ipo ipe ipu ipi ipy
ypa ypo ype ypu ypi ypy
ap op ep up ip yp

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej – wierszami. **NAGRANIE 48**

Ćwiczenie 21

Ćwiczymy spółgłoskę **p**:

pap pop pep pup pip pyp
papa popo pepe pupu pipi pypy
ap-pa op-po ep-pe up-pu ip-pi yp-py
appa oppo eppe uppu ippi yppy

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej wierszami, a potem również kolumnami. **NAGRANIE 49**

Ćwiczenie 22

Wymawiaj w coraz szybszym tempie głoskę **b**, naśladując niemowlę. Niemowlę jest początkowo spokojne, gaworzy, ale w miarę upływu czasu denerwuje się coraz bardziej i zaczyna krzyczeć:

bbbbbbbbbb. **NAGRANIE 50**

Ćwiczenie 23

Ćwiczymy głoskę **b**:

ba bo be bu bi by
aba obo ebe ubu ibi yby
aba abo abe abu abi aby

oba obo obe obu obi oby
eba ebo ebe ebu ebi eby
uba ubo ube ubu ubi uby
iba ibo ibe ibu ibi iby
yba ybo ybe ybu ybi yby

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej – wierszami. **NAGRANIE 51**

Ćwiczenie 24

Ćwiczymy głoskę **b**

bap bop bep bup bip byp
baba bobo bebe bubu bibi byby
ap-ba op-bo ep-be up-bu ip-bi yp-by

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej – wierszami, a potem również kolumnami. **NAGRANIE 52**

Ćwiczenie 25

Wymawiaj w coraz szybszym tempie głoskę **m**, naśladując odgłosy syrenki (samochodu oczywiście):

mmmmmmmmmmmmmmm. **NAGRANIE 53**

Ćwiczenie 26

Ćwiczymy głoskę **m**:

ma mo me mu mi my
am om em um im ym
ama omo eme umu imi ymy
ama amo ame amu ami amy
oma omo ome omu omi omy
ema emo eme emu emi emy
uma umo ume umu umi umy
ima imo ime imu imi imy
yma ymo yme ymu ymi ymy

Ćwiczymy od lewej do prawej – wierszami, a potem również kolumnami. **NAGRANIE 54, FILM 07, www.sztukamowienia.pl**

Ćwiczenie 27

Ćwiczymy głoskę **m**:

mam mom mem mum mim mym
mama momo meme mumu mimi mymy
am-ma om-mo em-me um-mu im-mi ym-my
amma ommo emme ummu immi ymmy

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej wierszami, a potem również kolumnami. **NAGRANIE 55**

Ćwiczenie 28

Wymawiaj wyraźnie i dokładnie podane połączenia wyrazów:

dom mamy, mam maturę, oddam majątek, z nim mogę, zjem mango. **NAGRANIE 56**

Ćwiczenie 29

Wymawiamy poszczególne samogłoski ze spółgłoskami, tak by obydwie spółgłoski w środku były słyszalne:

a-mm-a, o-mm-o, e-mm-e, u-mm-u, i-mm-i, y-mm-y

a-nn-a, o-nn-o, e-nn-e, u-nn-u, i-nn-i, y-nn-y

a-ll-a, o-ll-o, e-ll-e, u-ll-u, i-ll-i, y-ll-y

a-jj-a, o-jj-o, e-jj-e, u-jj-u, i-jj-i, y-jj-y

a-bb-a, o-bb-o, e-bb-e, u-bb-u, i-bb-i, y-bb-y

a-rr-a, o-rr-o, e-rr-e, u-rr-u, i-rr-i, y-rr-y

a-zz-a, o-zz-o, e-zz-e, u-zz-u, i-zz-i, y-zz-y.

Ćwiczenie 30

Wymawiaj powoli głoskę **f**; dźwięk przypomina uchodzące z przebitej opony powietrze:

fffffffffffffffffffffffffffffffff **NAGRANIE 57**

Ćwiczenie 31

Ćwiczymy głoskę **f**:

fa fo fe fu fi fy
afa afo afe afu afi afy
ofa ofo ofe ofu ofi ofy
efa efo efe efu efi efy
ufa ufo ufe ufu ufi ufy
ifa ifo ife ifu ifi ify

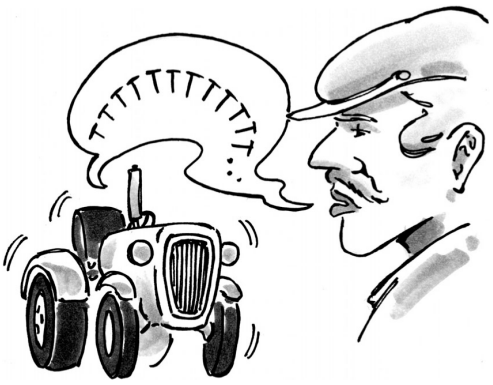
yfa yfo yfe yfu yfi yfy
af of ef uf if yf

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej wierszami, a potem również kolumnami. **NAGRANIE 58**

Ćwiczenie 32

Wymawiaj w szybkim tempie głoskę **t** od szeptu do głosu:

ttttttttttttt **NAGRANIE 59**



Ćwiczenie 33

Ćwiczymy głoskę **t**:

ta to te tu ti ty
ata oto ete utu ity yty
ata ato ate atu aty atą atę
ota oto ote otu oty otą otę
eta eto ete etu ety etą etę
uta uto ute utu uty utą utę
ita ito ite itu ity itą itę
yta yto yte ytu yty ytą ytę
at ot et ut it yt

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej wierszami, a potem również kolumnami. **NAGRANIE 60**

Ćwiczenie 34

Ćwiczymy głoskę **t**, kolejno wiersz po wierszu.

tat tot tet tut tyt
ata oto ete utu yty
atta otto ette uttu ytty
tat tot tet tut tyt
tata toto tete tutu tyty
at-ta ot-to et-te ut-tu yt-ty

NAGRANIE 61

Ćwiczenie 35

Wymawiamy, przechodząc od wolnego do szybkiego tempa, głoskę **d**:

ddddddddddddd **NAGRANIE 62**

Ćwiczenie 36

Ćwiczymy głoskę **d**:

da do de du dy dą dę
ada odo ede udu idy ydy
ada ado ade adu ady adą adę
oda odo ode odu ody odą odę
eda edo ede edu edy edą edę
uda udo ude udu udy udą udę
ida ido ide idu idy idą idę
yda ydo yde ydu ydy ydą ydę

Ćwiczymy kolejno wiersz po wierszu. **NAGRANIE 63**

Ćwiczenie 37

Ćwiczymy głoskę **d**:

dat dot det dut dyt

dada dodo dede dudu dydy

at-da ot-do et-de ut-du yt-dy

adda oddo edde uddu iddi yddy

atta otto ette uttu ytty ytty

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej wierszami, a potem również kolumnami. **NAGRANIE 64**

Ćwiczenie 38

Wymawiamy dokładnie następujące słowa:

dadaizm, dynamit, dmuchawiec, Budda, poddany, jezdnia, dyplom, dłuto, dyrektor, dekolt, dekoracja, dżungla, dynia, dentysta. **NAGRANIE 65**

Ćwiczenie 39

Ćwiczymy na początku wolno, stopniowo zwiększając tempo. Wymowa powinna być precyzyjna i dokładna:

mnam mnom mnem mnum mnim mnym

mmam mmom mmem mmum mmim mmym

mpa	mpo	mpe	mpu	mpy	mpą	mpę
mba	mbo	mbe	mbu	mby	mbą	mbę
pma	pmo	pme	pmu	pmy	pmą	pmę
bma	bmo	bme	bmu	bmy	bmą	bmę

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej – wierszami, delikatnie przedłużając spółgłoskę **m**. **NAGRANIE 66**

Ćwiczenie 40

Czytamy wierszami podany ciąg:

pstra pstro pstre pstru pstry pstrą pstrę

apstra opstro epstre upstru ypstry opstrą epstrę

arba-abra orbo-obro ebre-erbe urbu-ubru yrby-ybry

brza-rzba brzo-rzbo brze-rzbe brzu-rzbu brzy-rzby **NAGRANIE 67**

Ćwiczenie 41

Ćwiczymy spółgłoskę **p**:

pma-mpa, pmo-mpo, pme-mpe, pmu-mpu, pmi-mpi, pmy-mpy

pfa-fpa, pfo-fpo, pfe-fpe, pfu-fpu, pfi-fpi, pfy-fpy

pta-tpa, pto-tpo, pte-tpe, ptu-tpu, pti-tpi, pty-tpy

psa-spa, pso-spo, pse-spe, psu-spu, psi-spi, psy-spy

pca-cpa, pco-cpo, pce-cpe, pcu-cpu, pci-cpi, pcy-cpy

pna-npa, pno-npo, pne-npe, pnu-npu, pni-npi, pny-npy

pła-łpa, pło-łpo, płe-łpe, płu-łpu, płi-łpi, pły-łpy

psza-szpa, pszo-szpo, psze-szpe, pszu-szpu, pszi-szpi, pszy-szpy

pcza-czpa, pczo-czpo, pcze-czpe, pczu-czpu, picz-czpi, pczy-czpy

pla-lpa, plo-lpo, ple-lpe, plu-lpu, pli-lpi, ply-lpy

pra-rpa, pro-rpo, pre-rpe, pru-rpu, pri-rpi, pry-rpy

psia-śpa, psio-śpo, psie-śpe, psiu-śpu, psi-śpi, psiy-śpy

pcia-ćpa, pcio-ćpo, pcie-ćpe, pciu-ćpu, pci-ćpi, pcy-ćpy

pnia-ńpa, pnio-ńpo, pnie-ńpe, pniu-ńpu, pni-ńpi, pny-ńpy

pka-kpa, pko-kpo, pke-kpe, pku-kpu, pki-kpi, pky-kpy.

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej.

Ćwiczenie 42

Ćwiczymy głoskę **b**:

bma-mba, bmo-mbo, bme-mbe, bmu-mbu, bmi-mbi, bmy-mby

bwa-wba, bwo-wbo, bwe-wbe, bwu-wbu, bwi-wbi, bwy-wby

bda-dba, bdo-dbo, bde-dbe, bdu-dbu, bdi-dbi, bdy-dby

bza-zba, bzo-zbo, bze-zbe, bzu-zbu, bzi-zbi, bzy-zby

bdza-dzba, bdzo-dzbo, bdze-dzbe, bzu-dzbu, bdzi-dzbi, bdzy-dzby

bna-nba, bno-nbo, bne-nbe, bnu-nbu, bni-nbi, bny-nby

bła-łba, bło-łbo, błe-łbe, błu-łbu, błi-łbi, łyb-łby

bża-żba, bżo-żbo, bże-żbe, bżu-żbu, bżi-żbi, bży-żby

bdża-dżba, bodżo-dżbo, bdże-dżbe, bdżu-dżbu, bdżi-dżbi, bdży-dżby

bla-lba, blo-lbo, ble-lbe, blu-lbu, bli-lbi, bly-lby

bra-rba, bro-rbo, bre-rbe, bru-rbu, bri-rbi, bry-rby

bzia-źba, bzio-źbo, bzie-źbe, bziu-źbu, bzi-źbi, bzy-źby

bja-jba, bjo-jbo, bje-jbe, bju-jbu, bją-jbą, bię-jbę

bdzia-dźba, bdzio-dźbo, bdzie-dźbe, bdziu-dźbu, bdzi-dźbi, bdziy-dźby

bnia-ńba, bnio-ńbo, bnie-ńbe, bniu-ńbu, bnią-ńbą, bnię-ńbę

bga-gba, bgo-gbo, bge-gbe, bgu-gbu, bgi-gbi, bgy-gby

bcha-chba, bcho-chbo, bche-chbe, bchu-chbu, chi-chbi, bchy-chby.

Ćwiczymy kolejno wiersz po wierszu.

Ćwiczenie 43

Ćwiczymy głoski **p**, **b**:

bal-pal, babka-papka, bas-pas, brawo-prawo, bies-pies,

brać-prać, był-pył, bielić-pielić, bandera-pantera,

bark-park, barka-parka, biec-piec, bitny-pitny,

brukać-prukać, biorę-piorę, bowiem-powiem,

błonka-płonka, beż-perz.

Ćwiczymy kolejno wiersz po wierszu.

Ćwiczenie 44

Ćwiczymy głoski **p**, **t, k, d**:

ptaba-daba

ptobo-dobo

ptebe-debe

ptubu-dubu

ptibi-dibi

ptyby-dyby

ptka-tkpa

ptko-tkpo

ptke-tkpe

ptku-tkpu

ptki-tkpi

ptky-tkpy

Ćwiczenie 45

Ćwiczymy głoskę **f**, kolejno wiersz po wierszu.

fpa-pfa, fpo-pfo, fpe-pfe, fpu-pfu, fpi-pfi, fpy-pfy

fma-mfa, fmo-mfo, fme-mfe, fmu-mfu, fmi-mfi, fmy-mfy

fta-tfa, fto-tfo, fte-tfe, ftu-tfu, fti-tfi, fty-tfy

fsa-sfa, fso-sfo, fse-sfe, fsu-sfu, fsi-sfi, fsy-sfy

fca-cfa, fco-cfo, fce-cfe, fcu-cfu, fci-cfi, fcy-cfy

fna-nfa, fno-nfo, fne-nfe, fnu-nfu, fni-nfi, fny-nfy

fsza-szfa, fszo-szfo, fsze-szfe, fszu-szfu, fisz-szfi, fszy-szfy

fcza-czfa, fczo-czfo, fcze-czfe, fczu-czfu, fczi-czfi, fczy-czfy

fla-lfa, flo-lfo, fle-lfe, flu-lfu, fli-lfi, fly-lfy

fra-rfa, fro-rfo, fre-rfe, fru-rfu, fri-rfi, fry-rfy

fcia-ćfa, fcio-ćfo, fcie-ćfe, fciu-ćfu, fci-ćfi, fcy-ćfy

fka-kfa, fko-kfo, fke-kfe, fku-kfu, fki-kfi, fky-kfy

fcha-chfa, fcho-chfo, fche-chfe, fchu-chfu, fchi-chfi, fchy-chfy

Ćwiczenie 46

Ćwiczymy głoskę **t**:

tpa-pta, tpo-pto, tpe-pte, tpu-ptu, tpi-pti, tpy-pty

tma-mta, tmo-mto, tme-mte, tmu-mtu, tmi-mti, tmy-mty

tsa-sta, tso-sto, tse-ste, tsu-stu, tsi-sti, tsy-sty

tca-cta, tco-cto, tce-cte, tcu-ctu, tci-cti, tcy-cty

tna-nta, tno-nto, tne-nte, tnu-ntu, tni-nti, tny-nty

tsza-szta, tszo-szto, tsze-szte, tszu-sztu, tisz-szti, tszy-szty

Ćwiczenie 47

Ćwiczymy kolejno wiersz po wierszu:

tcza-czta, tczo-czto, tcze-czte, tczu-cztu, tczi-czti, tczy-czty

tla-lta, tlo-lto, tle-lte, tlu-ltu, tli-lti, tly-lty

tka-kta, tko-kto, tke-kte, tku-ktu, tki-kti, tky-kty

tcha-chta, tcho-chto, tche-chte, tchu-chtu, tchi-chti, tchy-chty

Ćwiczenie 48

Ćwiczymy głoskę **d**:

dma-mda, dmo-mdo, dme-mde, dmu-mdu, dmi-mdi, dmy-mdy

dsa-sda, dso-sdo, dse-sde, dsu-sdu, dsi-sdi, dsy-sdy

dna-nda, dno-ndo, dne-nde, dnu-ndu, dni-ndi, dny-ndy

dsza-szda, dszo-szdo, dsze-szde, dszu-szdu, disz-szdi, dszy-szdy

dcza-czda, dczo-czdo, dcze-czde, dczu-czdu, dczi-czdi, dczy-czdy

dla-lda, dlo-ldo, dle-lde, dlu-ldu, dli-ldi, dly-ldy

dra-rda, dro-rdo, dre-rde, dru-rdu, dri-rdi, dry-rdy

dka-kda, dko-kdo, dke-kde, dku-kdu, dki-kdi, dky-kdy

Ćwiczymy kolejno wiersz po wierszu.

Ćwiczenie 49

Wymawiamy, przechodząc od wolnego do szybkiego tempa, głoskę **g**:

ggggggggggggggggggg

a następnie

gagagagagagagagagagagag

Ćwiczenie 50

Ćwiczymy głoskę **g** kolejno wiersz po wierszu:

ga go ge gu gy gą gę
aga ogo ege ugu igy ygy
aga ago age agu agy agą agę
oga ogo oge ogu ogy ogą ogę
ega ego ege egu egy egą egę
uga ugo uge ugu ugy ugą ugę
iga igo ige igu igy igą igę
yga ygo yge ygu ygy ygą ygę
ag og eg ug ig ąg ęg

Ćwiczenie 51

Ćwiczymy głoskę **g**:

ag-ga, og-go, eg-ge, ug-gu, ig-gi, yg-gy

agga, oggo, egge, uggu, iggi, yggy

gba-bga, gbo-bgo, gbe-bge, gbu-bgu,gbi-gbi, gby-bgy, gbą-bgą, gbę-bgę

gma-mga, gmo-gmo, gme-mge, gmu-mgu, gmi-mgi, gmy-mgy, gmą-mgą, gmę-mgę

gwa-wga, gwo-wgo, gwe-wge, gwu-wgu, wgi-gwi, gwy-wgy, gwą-wgą, gwę-wgę

gda-dga, gdo-dgo, gde-dge, gdu-dgu, gdi-dgi, gdy-dgy, gdą-dgą, gdę-dgę

gza-zga, gzo-zgo, gze-zge, gzu-zgu, gzi-zgi, gzy-zgy, gzą-zgą, gzę-zgę

gdza-dzga, gdzo-dzgo, gdze-dzge, gdzu-dzgu, gdzi-dzgi, gdzy-dzgy, gdzą-dzgą, gdzę-dzgę

gna-nga, gno-ngo, gne-nge, gnu-ngu, gni-ngi, gny-ngy, gną-ngą, gnę-ngę

gła-łga, gło-łgo, głe-łge, głu-łgu, głi-łgi, gły-łgy, głą-łgą, głę-łgę

gża-żga, gżo-żgo, gże-żge, gżu-żgu, gżi-żgi, gży-żgy, gżą-żgą, gżę-żgę

gdża-dżga, gdżo-dżgo, gdże-dżge, gdżu-dżgu, gdżi-dżgi, gdży-dżgy, gdżą-dżgą, gdżę-dżgę

gla-lga, glo-lgo, gle-lge, glu-lgu, gli-lgi, gly-lgy, glą-lgą, glę-lgę

gra-rga, gro-rgo, gre-rge, gru-rgu, gri-rgi, gry-rgy, grą-rgą, grę-rgę

gdzia-dźga, gdzio-dźgo, gdzie-dźgie, gdziu-dźgu, gdzi-dźgi, gdzy-dźgy, gdzią-dźgą, gdzie-dźgę

gnia-ńga, gnio-ńgo, gnie-ńge, gniu-ńgu, gni-ńgi, gny-ńgy, gnią-ńgą, gnię-ńgę

gcha-chga, gcho-chgo, gche-chge, gchu-chgu, gchi-chgi, gchy-chgy, gchą-chgą, gchę-chgę

Ćwiczenie 52

Wymawiamy, przechodząc od wolnego do szybkiego tempa, głoskę **k**:

kkkkkkkkkkkkkkkkkkk

a następnie

kakakakakakakakakakakaka

Ćwiczenie 53

Ćwiczymy głoskę **k**:

ka ko ke ku ky ką kę

aka oko eke uku iky yky

aka ako ake aku aky aką akę
oka oko oke oku oky oką okę
eka eko eke eku eky eką ekę
uka uko uke uku uky uką ukę
ika iko ike iku iky iką ikę
yka yko yke yku yky yką ykę
ak ok ek uk ik ąk ęk

Ćwiczymy kolejno wiersz po wierszu.

Ćwiczenie 54

Ćwiczymy głoskę **k**:

ak-ka, ok-ko, ek-ke, uk-ku, Ik-ki, yk-ky

akka, okko, ekke, ukku, ikki, ykky.

Ćwiczenie 55

Ćwiczymy kolejno wiersz po wierszu.

kpa-pka, kpo-pko, kpe-pke, kpu-pku, kpi-pki, kpy-pky, kpą-pką, kpę-pkę

kma-mka, kmo-mko, kme-mke, kmu-mku, kmi-mki, kmy-mky, kmą-mką, kmę-mkę

kfa-fka, kfo-fko, kfe-fke, kfu-fku, kfi-fki, kfy-fky, kfą-fką, kfę-fkę

kta-tka, kto-tko, kte-tke, ktu-tku, kti-tki, kty-tky, ktą-tką, ktę-tkę

ksa-ska, kso-sko, kse-ske, ksu-sku, ksi-ski, ksy-sky, ksą-ską, ksę-skę

kca-cka, kco-cko, kce-cke, kcu-cku, kci-cki, kcy-cky, kcą-cką, kcę-ckę

kcza-czka, kczo-czko, kcze-czke, kczu-czku, kczi-czki, kczy-czky, kczą-czką, kczę-czkę

kna-nkak kną-nką, knę-nkę

kła-łka, kło-łko, kłe-łke, kłu-łku, kłi-łki, kły-łky, kłą-łką, kłę-łkę

kla-lka, klo-lko, kle-lke, klu-lku, kli-lki, kly-lky, klą-lką, klę-lkę

kra-rka, kro-rko, kre-rke, kru-rku, kri-rki, kry-rky, krą-rką, krę-rkę

Ćwiczenie 56

Ćwiczymy od lewej do prawej, wierszami:

ak-ga, ok-go, ek-ge, uk-gu, ik-gi, yk-gy

ag-ka, og-ko, eg-ke, ug-ku, ig-gi, yg-gi

Ćwiczymy kolejno wiersz po wierszu.

Ćwiczenie 57

Ćwiczenie zawiera wybór trudniejszych zestawów sylabowych. Ćwiczymy na początku wolno, stopniowo zwiększając tempo. Wymowa powinna być precyzyjna. Spółgłoski przedniojęzykowe twarde:

da-ta-za-sa-dza-ca-na-ła

do-to-zo-so-dzo-co-no-ło

de-te-ze-se-dze-ce-ne-łe

du-tu-zu-su-dzu-cu-nu-łu

dy-ty-zy-sy-dzy-cy-ny-ły

dą-tą-zą-są-dzą-cą-ną-łą

dę-tę-zę-sę-dzę-cę-nę-łę

ża-sza-dża-cza-la-ra

żo-szo-dżo-czo-lo-ro

że-sze-dże-cze-le-re

żu-szu-dżu-czu-lu-ru

ży-szy-dży-czy-ly-ry

żą-szą-dżą-czą-lą-rą

żę-szę-dżę-czę-lę-rę

Ćwiczenie wykonujemy od lewej do prawej.

Ćwiczenie 58

Ćwiczymy, czytając od lewej do prawej, spółgłoski wargowe twarde:

ab-bab-ap-pap-aw-waw-af-faf-am-mam

ob-bob-op-pop-ow-wow-of-fof-om-mom

eb-beb-ep-pep-ew-wew-ef-fef-em-mem

ub-bub-up-pup-uw-wuw-uf-fuf-um-mum

ib-bib-ip-pip-iw-wiw-if-fif-im-mim

yb-byb-yp-pyp-yw-wyw-yf-fyf-ym-mym

ąb-bąb-ąp-pąp-ąw-wąw-ąf-fąf-ąm-mąm

ęb-bęb-ęp-pęp-ęw-węw-ęf-fęf-ęm-męm

bab-gap-łeb-lep-ryb-łyp-gib-kip-bob-kop-bub-kup

paw-paf-zew-szef-zyw-syf-piw-pił-łow-sow-suw-huf

dam-dem-dym-kim-dom-kum-dąm-bęm

dąb-kąp-sąw-sąf-ręb-sęp-zęw-sęf

Ćwiczenie 59

Ćwiczymy, od lewej do prawej, spółgłoski przedniojęzykowe twarde:

ład-lat-med-wet-byd-byt

wid-wit-mod-kot-lud-but

ląd-kąt-łęd-lęd

sadz-rac-jedz-hec-rydz-hyc

widz-nic-wodz-koc-wudz-kuc

żądz-dąc-tędz-więc

radż-bacz-łedż-lecz-wydż-rycz

lidż-gicz-godż-koch-dudż-tucz

mądż-łącz-mędż-męcz

raz-was-łez-kies-ryz-nys

wiz-fis-łoz-nos-tuz-mus

wiąz-wąs-węz-kes

maż-masz-leż-wiesz-ryż-dysz

niż-pisz-toż-kosz-tuż-rusz

wąż-mąż-męż-węsz

kał-bal-kar-ceł-cel-kier

mył-dyl-tyr-wił-gil-kir

pioł-rol-tor-muł-mul-mur

dął-kal-dąr-żęł-del-żęr

Ćwiczenie 60

Ćwiczymy spółgłoski wargowe twarde, czytając od lewej do prawej:

baba-papa-nawa-rafa-mama

bobo-topo-nowo-zofo-łomo

bebe-pepe-lewe-refe-meme

ryby-typy-żywy-ryfy-rymy

bubu-łupu-cuwu-fufu-rumu

bąbą-pąpą-wąwą-fąfą-mąmą

bębę-pępę-węwę-fęfę-męmę

Ćwiczenie 61

Ćwiczymy spółgłoski wargowe miękkie, czytając od lewej do prawej:

wabia-gapia-mawia-mafia-damia

webie-cepie-niewie-szefie-niemie

bibi-pipi-siwi-fifi-mimi

lobio-topio-dowio-zofio-domio

lubhiu-piupiu-nowiu-fiufiu-mumiu

rąbią-kąpią-mąwią-safią-mąmią

rębię-tepię-mówię-lęfię-tęmię

Ćwiczenie 62

Ćwiczymy spółgłoski przedniojęzykowe twarde, czytając od lewej do prawej:

bada-tata-zeza-sasa-sadza-saca-nana-mała

lade-tate-zeze-rese-jedze-lece-wene-łełe

żydy-syty-zyzy-łysy-rydzy-mecy-cyny-wiły

dodo-soto-wozo-roso-wodzo-noco-mono-woło

cudu-kitu-guzu-musu-budzu-dzucu-lunu-mułu

dędą-gętą-zęzą-sęsą-nędzą-mącą-nęną-wołą

będę-dątę-żezę-rzęsę-nędzę-nęcę-nęnę-dołę

gaża-sasza-radża-czazca-lala-mara

leże-lesze-zedże-ciecze-mele-mere

ryży-myszy-bydży-puczu-lulu-muru

bożo-moszo-bodżo-koczo-wolo-moro

ružu-puszu-budżu-łuczu-mulu-muru

dążą-kąszą-sądżą-sączą-wolą-rarą

leżę-węszę-rędżę-męczę-wolę-rękę

Ćwiczenie 63

Ćwiczymy spółgłoski środkowojęzykowe, czytając od lewej do prawej:

mazia-kasia-dziadzia-wacia-niania-jaja

wiezie-niesie-jedzie-wiecie-cenie-leje

nizi-wisi-dzidzi-kici-wini-sesji

kozio-łosio-wodzio-kocio-konio-łojo

zuziu-lusiu-dudziu-ciuciu-muniu-wuju

zązią-kąsią-łądzią-mącią-rąnią-jają

więzię-sęsię-łędzię-ręcię-mienię-jęję

Ćwiczenie 64

Ćwiczymy spółgłoski tylnojęzykowe twarde, czytając od lewej do prawej:

saga-raka-naha-macha

lege-teke-hehe-ceche

gygy-kyky-hyhy-rychy

gogo-koko-hoho-ocho

ługu-kuku-huhu-ruchu

lągą-łąką-hahą-sąchą

gęgę-mękę-hęhę-żęchę

Ćwiczenie 65

Ćwiczymy spółgłoski tylnojęzykowe miękkie, czytając od lewej do prawej:

magia-lakia-hiahia-rachia

legie-lekie-hiehie-mechie

gigi-dziki-hihi-wichi

logio-lokio-hohio-cochio

giugiu-kiukiu-hiuhiu-wiuchiu

giągią-kiąkią-hiąhią-wiąchią

gięgię-kiękię-hięhię-mięchię

Ćwiczenie 66

Stajemy swobodnie. Wdychamy powietrze nosem i zaczynamy czytać głośno i wyraźnie. Oddech bierzemy tam, gdzie chcemy:

abstrakcja, antropologia, altruista, Australia, Antwerpia, befsztyk, bezgrzeszny, Bzura, bzdura, brzdąc, blichtr, bursztyn, capstrzyk, całokształt, chińszczyzna, Charków, chrząstka, dyskwalifikacja, durszlak, demonstracja, dysproporcja, Dniestr, ekstrawagancja, eksmisja, ekscentryczny, ekstaza, embriolog, filtr, foksterier, folklor, flirt, fastrygować, fabryka, gangrena, garncarz, gardlany, grzmieć, grzmotnąć, gęstwina, inkwizycja, instynkt, inspektor, impregnowany, ilustracja, kaszlnięcie, konspiracja, krwotok, kląć, krwiożerczy, opatrzność, Olsztyn, odszkodowanie, ozdrowieć, ostryga, oschły, pluskwa, pisklę, przechrzta, postrzyżyny, prztyczek, pszczoła, rumsztyk, rozmarzły, rejestr, rozkrzyżować, rotmistrz, rżnąć, Siedlce, skrzela, skrypt, sprzątaczka, sprzeczka, stratosfera, skwar, transport, trzpiot, transfuzja, tkliwy, transcendentalny, tembr, romantyzm, pozytywizm, idealizm, werbalizm, hipnotyzm, antarktyczny, arktyczny, akcjonariusz, antropologia, astrolog, barszcz, blichtr, burmistrz, brzmienie, Belgrad, bezzwrotny, brnę, centryfuga, cudzoziemszczyzna, chrzcielnica, centra, Dniestr, dojeżdżać, dyskwalifikacja, drżączka, dendryt, drożdże, ekstrawagancja, embriolog, esplanada, ekstaza, eksploatator, feldmarszałek, foksterier, furtka, folklor, fastryga, feldfebel, grdyka, gangster, garncarczyk, globtroter, grzmocić, gęstwina, inkwizycja, inscenizacja, iskrzyć się, instrumentować, inspektor, jezdnia, jędrny, jutrznia, jędrnieć, jeździectwo, jabłko, krwiożerczy, kształt, konspiracja, Krotoszyn, krwotok, konspekt,

lingwistyka, listwować, Lanckorona, lingwista, lichotka, listwa, marszruta, monstrualny, możnowładztwo, móżdżek, marszczyć, nabrzmiały, nadprzyrodzony, naparstnica, naumyślnie, najeźdźca, odtłuszczać, olbrzym, odszczepieniec, otchłań, ostryga, ochrzcić, partactwo, paszkwil, pieprzniczka, przemarznąć, Pszczyna, pstrąg, raszpla, roztrzepaniec, rumsztyk, rozdźwięk, Rembrandt, ryngraf, schlebiać, sfiksować, skonstatować, sprężysty, stangret, strucla, tatrzański, translokacja, trwoga, trzcina, transcendentalny, ty, ustrzelić, ujeżdżalnia, uszczknąć, ubezwłasnowolnić, uzdrowisko, Wałbrzych, Westfalia, warchlak, wydrwigrosz, wstrzemięźliwy, zemsta, zgorzknieć, złowróżbny, żółtko, zgryźliwy, zastrzeżenie, szczerbiec, Szczecin, szczebiotać, szczeżuja, szczypce, skrzypce, Jaszczurówka, tłuszczak, leszcz, barszczyk, wszczepić, świerszcz, dżdżysty, drożdże, maharadża, dżokejski, dżungla, wybrzydzacz.

W ćwiczeniu chodzi o dokładne i poprawne wymawianie wyrazów pełnym głosem, na początku wolno, a potem szybciej. Ważniejsza jest dokładność, a nie tempo.

Ćwiczenie 67

Stoimy swobodnie. Staramy się oddać dźwiękiem, czyli – jak mówiono w filmie „Rejs” – paszczęką, odgłosy następujących zwierząt:

pies, kot, kura, kogut, kaczka, wilk, gęś, koń, krowa, słoń, baran, lew, żaba, kukułka, ryba, słowik, świnia, osioł, małpa, delfin, pterodaktyl, goryl, dzik, wielbłąd, owca, bocian, kret, sowa, osa, mucha, świerszcz, królik, skunks, ciećwierz oraz każdy inny zwierz.

Ćwiczenie 68

Ćwiczenie „Awantura” – dla wytrwałych. Stajemy swobodnie, ciężar ciała rozkładamy na obydwu nogach, wyparskujemy powietrze jak koń, nabieramy powietrze na raz i zaczynamy czytać równo, miarowo i głośno, z pretensją w głosie.

Zawsze uważałem, że jesteś:

libertynistyczna, nieradiodiagnostyczna, psalmiczna, niekakofoniczna, niepółnocnopacyficzna, oceanologiczna, termotechniczna, pozamaciczna, mesjanistyczna, nienomograficzna, niepółwieczna, parnasistyczna, alograficzna, nieetymologiczna, niemazdaistyczna, bezpowietrzna, fitoterapeutyczna, szwedzkojęzyczna, monarchiczna, quasi-monopolistyczna, kaduczna, niehistologiczna, aeroenergetyczna, specjalistyczna, endoplazmatyczna, niekilkomiesięczna, zewnątrzpolityczna, nieentymematyczna, niebioklimatologiczna, dimorficzna, niepiętnastowieczna, egotyczna, niearytmiczna, niehebefreniczna, farmakoterapeutyczna, zeolityczna, nieróżnojęzyczna, nieangelologiczna, neokomunistyczna, joniczna, niemonofoniczna, miękkotematyczna, nielimnologiczna, miopatyczna, comiesięczna, neurolingwistyczna, antropologiczna, klimakteryczna, niedendrytyczna, nieturystyczna, nietermoenergetyczna, bromatologiczna, nieastronautyczna, nienowowieczna, nieciekłokrystaliczna, geograficzno-ekonomiczna, pyknicznо-atletyczna, jowialszczyzna, cyklometryczna, nieabiologiczna, quasi-polityczna, ogólnotechniczna, Jaworzna, nieagrobiologiczna, lobbystyczna, katarobiontyczna, satyryczna, niekilkudziesięciotysięczna, niemizofobiczna, anizotomiczna, nieanencefaliczna, niemefistofeliczna, antydiuretyczna, memuarystyczna, cyklostroficzna, homeopatyczna, chromotaktyczna, niewielosettysięczna, panpsychiczna, niecyklostroficzna, fototoksyczna, wakuometryczna, niekooperatystyczna, nieautokatalityczna, systemiczna, pacyfistyczna, mistyczna, anankastyczna, agrarystyczna, parasympatyczna, nieakrodontyczna, niefalliczna, humanistyczno-ekonomiczna, niefotowoltaiczna, nienoetyczna, nieenergetyczna, niepolimorficzna, kardiotokograficzna, niekrótkowieczna, niesferyczna, niepsioniczna, niecykloramiczna, niefuturologiczna, niepaleoklimatyczna, oogenetyczna, biopsychiczna, niekinetostatyczna, nieimpresjonistyczna, niepółdemokratyczna, kosmologiczna, przesympatyczna, chronograficzna, niedystychiczna, nieegzegetyczna, niepółtoramiesięczna, niearchaiczna, proleptyczna, nieortofoniczna, niepalatograficzna, organogeniczna, nieautoteliczna, utrakwistyczna, ubożyzna, sumaryczna, przedsocjalistyczna, nieidiograficzna, fantomatyczna, niehipoteczna, niepedofonetyczna,

fotoelektromotoryczna, nieseraficzna, faktyczna, nieanakreontyczna, makrokinematograficzna, niechromoterapeutyczna, nietranscendentalistyczna, nieunistyczna, kosmograficzna, nieflegmatyczna, niechimeryczna, nieprezentystyczna, autoanalityczna, drobnokapitalistyczna, niemimetyczna, nieheteroteliczna, niepedantyczna, niehuraoptymistyczna, teatrologiczna, nordyczna, anorganiczna, niepółmityczna, szerokoeliptyczna, niedrobnodetaliczna, wczesnoromantyczna, nielimfatyczna, prostetyczna, pseudośredniowieczna, dalekowzroczna, bioniczna, niepsychometryczna, nieteurgiczna, Sylczna, trade-unionistyczna, wsteczna, amitotyczna, bezdziedziczna, nieromboedryczna, kinotechniczna, sporadyczna, nieparnasistyczna, nieantymaterialistyczna, niemikrofaunistyczna, sangwiniczna, niefetyszystyczna, nieradioekologiczna, teleologiczna, niemaszynistyczna, nierzygowiczna, prawicowonacjonalistyczna, prasocjologiczna, niemonastyczna, niehomojoosmotyczna, policentryczna, niemagnetochemiczna, rewanżystyczna, izocefaliczna, dekonstrukcjonistyczna, inwentyczna, planktoniczna, nieagroekologiczna, teratogenetyczna, nieantyferromagnetyczna, niekardioidograficzna, preromantyczna, cyklotymiczna, kserofobiczna, traumatologiczna, trybrachiczna, nieradiofoniczna, nieantysymetryczna, nieekologiczna, nieetnocentryczna, niegeotermiczna, niestuoczna, anaforetyczna, niekoenzymatyczna, cezarystyczna, eustatyczna, niekladystyczna, hektograficzna, nietabuistyczna, nietamtowieczna, botaniczna, przeciwwietrzna, proksemiczna, niegraficzna, hebefreniczna, telefoniczna, niechemicznofizjologiczna, niekrystalooptyczna, holograficzna, Rembelszczyzna, drobnodetaliczna, nienihilistyczna, niesubiektywistyczna, grafologiczna, encefalograficzna, gestyczna, biomagnetyczna, biurokratyczna, nieontologiczna, homotopiczna, heroiczna, nienotoryczna, kalafoniczna, niehydrofitograficzna, przyforteczna, monomorficzna, nieateistyczna, entymematyczna, hydroponiczna, chtoniczna, nieorientalistyczna, niehipnopompiczna, homeotermiczna, mitologiczna, niedendrometryczna, niecałowieczna, ergocentryczna, fitofagiczna, parazytologiczna, doręczna, niepaleopatologiczna, antropozoiczna, nieagroturystyczna,

etnosocjologiczna, glacjologiczna, niepaleofityczna, dwunastoboczna, Zamojszczyzna, hydrochemiczna, nieagonistyczna, mandaistyczna, holistyczna, niesaficzna, półroczna, niemikrochirurgiczna, niemelanokratyczna, niepopularnotechniczna, neurofizjologiczna, forteczna, farmakognostyczna, cykliczna, muzykoterapeutyczna, niedrobnokapitalistyczna, niestereotaktyczna, dentystyczna, nietraumatyczna, nietechnokratyczna, egzogamiczna, balistyczna, muzyczna, nieperemptoryczna, lojalistyczna, kardiologiczna, niewielusettysięczna, nieparasympatykolityczna, późnoromantyczna, nieultrasonokardiograficzna, ziemniaczano-jajeczna, teriologiczna, apoftegmatyczna, nieantypatyczna, niepołowiczna, radioelektryczna, niemagiczna, syjonistyczna, Łemkowszczyzna, paralaktyczna, niekryptograficzna, opatrzna, prakseologiczna, nieapostatyczna, nieforteczna, nieskoczna, nieendoplazmatyczna, nieinterwokaliczna, niepsycholingwistyczna, niepsychodydaktyczna, nieznaczna, eufoniczna, socjalno-demokratyczna, niełączna, socjologiczna, kulturowo-etniczna, niearteriograficzna, niemiopatyczna, totalitarystyczna, Osieczna, felinologiczna, fenetyczna, nieaikoniczna, nieendogamiczna, tragikomiczna, niemakroenergetyczna, niekonieczna, nieirracjonalistyczna, niehaubiczna, autokrytyczna, pierwszyzna, nieojnologiczna, różnoboczna, hydrometeorologiczna, plastyczno-muzyczna, waleczna, niebuddaistyczna, alfabetyczna, niedyteistyczna, niebrachygraficzna, niesymilograficzna, włoszczyzna, morfologiczna, egalitarystyczna, skrofuliczna, schematyczna, nieformistyczna, parapsychologiczna, gnozeologiczna, antyglobalistyczna, niesadystyczna, nielatynoamerykanistyczna, niekulometryczna, niesympatykolityczna, niebohemistyczna, nieprzyfabryczna, tłoczna, słuszna, holarktyczna, niehortologiczna, nieimmunochemiczna, nieastrobiologiczna, niechorijambiczna, doroczna, magnetodynamiczna, niewszystkoistyczna, haplokauliczna, antymonopolistyczna, czterojajeczna, nierelatywistyczna, diachroniczna, darowizna, odręczna, anarchokolektywistyczna, teoretycznohistoryczna, przedgraniczna, niefototechniczna, nieparenetyczna, niepatogeniczna, niepostromantyczna, nieanizotomiczna, nieneptuniczna, ladaczna, eukarpiczna, nieegzoreiczna, niesubendemiczna, turpistyczna, niehymniczna,

nieanorganiczna, monostroficzna, nieadiabatyczna, paleogeniczna, niesocjoseksuologiczna, nieakataleptyczna, antropogeniczna, niepartenokarpiczna, totalistyczna, hymnograficzna, niechromotropiczna, paleobiologiczna, niefitogeniczna, nieegzogeniczna, nieanalogiczna, styczna, nieabolicjonistyczna, odzieżowo-kosmetyczna, iluzoryczna, Gołotczyzna, geopatyczna, niegeoelektryczna, półfonetyczna, nieareometryczna, anergiczna, aluminograficzna, nieradiotechniczna, autodydaktyczna, niepoligeniczna, greczyzna, przygraniczna, nieantyglobalistyczna, fatyczna, nieinstrumentologiczna, bohaterszczyzna, błazna, niepółmechaniczna, grzbietowo-brzuszna, niekatoptryczna, encyklopedyczna, niepseudopatriotyczna, trójjęzyczna, Kalinowszczyzna, niewariabilistyczna, oronimiczna, niearianistyczna, niecefalometryczna, niekliniczna, niehakatystyczna, alterglobalistyczna, realistyczna, izarytmiczna, nieultrasonograficzna, endogeniczna, topograficzna, heterosylabiczna, orograficzna, niepolichromatyczna, niehiperkatalektyczna, nieantynomistyczna, niefenomenologiczna, młodopolszczyzna, niemoralistyczna, nieasymptotyczna, tematologiczna, sceptyczna, niegrafologiczna, cefalometryczna, mikrobiologiczna, tacheometryczna, mutageniczna, epizootiologiczna, estetyczna, niepneumoniczna, nieetyczna, nieaksonometryczna, niesubkaloryczna, nieszesnastomiesięczna, nieganglioplegiczna, strukturalistyczna, papirusologiczna, asemantyczna, niesocjomedyczna, niemonistyczna, iberystyczna, przyuszna, moralistyczna, nierafaeliczna, półtoraroczna, gelologiczna, nieakarologiczna, kazualistyczna, niepseudoprofilaktyczna, dwusieczna, nieastrologiczna, galwaniczna, akroamatyczna, antyseptyczna, nieintrateluryczna, kriotechniczna, nieagromechaniczna, niedialektyczna, nieizomeryczna, niearystoteliczna, panteistyczna, neonatologiczna, niehieratyczna, niemaciczna, femiczna, nieturboenergetyczna, subkaloryczna, nieplanimetryczna, elektrochemiczna, refleksyjno-filozoficzna, nieapokarpiczna, dosieczna, niepofabryczna, kinezyterapeutyczna, niecholecystograficzna, audiometryczna, fotoperiodyczna, osteoklastyczna, niepaleomagnetyczna, autentyczna, niehydrosferyczna, niehomocentryczna, metafizyczna, sabataistyczna,

niehipnagogiczna, niearystokratyczna, Gniezna, angeliczna, niegazometryczna, niepozaapteczna, Skęczna, każdoroczna, kartograficzna, detaliczna, nieglinoorganiczna, neoscholastyczna, nielakoniczna, niegastroenterologiczna, fizjopatologiczna, niehipoalergiczna, bioorganiczna, niekalafoniczna, bigamiczna, niezmiennometryczna, meandryczna, niećwierćwieczna, wideomagnetyczna, nadplastyczna, niezoidiogamiczna, nietytaniczna, bajroniczna, niegenetyczna, nieplatoniczna, kataforetyczna, niereksygeniczna, tetraedryczna, kapitalistyczna, niepirotechniczna, nieimpetyczna, niebrakiczna, niefonologiczna, niepsychomotoryczna, fotoalergiczna, nieapochromatyczna, antyintelektualistyczna, polarograficzna, Kurpiowszczyzna, niekariogamiczna, nieparamagnetyczna, sensualistyczna, nieelektroterapeutyczna, sajdaczna, chemotaktyczna, długowieczna, niepanerotyczna, niebakteriostatyczna, osiemnastotysięczna, alifatyczna, niecytochemiczna, panchromatyczna, niedendroklimatologiczna, niearachnologiczna, niemeandryczna, nielituanistyczna, niemetalingwistyczna, nieidiomorficzna, czterotysięczna, nienarkotyczna, niedynamometryczna, fenomenalistyczna, maksymalistyczna, instrukcyjno-metodyczna, archeopteryczna, chropowacizna, encykliczna, niemerytokratyczna, subiektywno-idealistyczna, archeologiczna, nieatraumatyczna, nieantyneopozytywistyczna, arktyczna, biostatyczna, pozaspecjalistyczna, niecaravaggionistyczna, krenologiczna, niekarpologiczna, półmroczna, nietruistyczna, nieorganogeniczna, krystalooptyczna, technoklimatologiczna, nieizograficzna, niekosmiczna, heteroteliczna, nieteatrologiczna, mizandryczna, agroekonometryczna, niezoogeniczna, wczesnoklasycystyczna, niequmranologiczna, teleradiomechaniczna, nietropiczna, deontyczna, nielepidopterologiczna, quasi-liturgiczna, manograficzna, nieagrogeologiczna, nielobbystyczna, pozaekonomiczna, neointegrystyczna, spazmodyczna, akustooptyczna, mezotermiczna, nielunatyczna, hiperkrytyczna, hungarystyczna, pozakrytyczna, paleoekologiczna, rojalistyczna, inkretyczna, nierusycystyczna, nieurograficzna, niekartometryczna, niejuczna, wczesnohistoryczna, nieaerologiczna, nienefelometryczna, ksenogamiczna,

nietryftongiczna, homologiczna, nieelektrokardiograficzna, Sobiesierzna, pozatechniczna, fosforoorganiczna, niemonodramatyczna, fizyczno-geograficzna, niemorfotyczna, nieideowopolityczna, nietysięczna, niedosłoneczna, jednosieczna, niezewnątrzpolityczna, noworoczna, niecyklotymiczna, katastrofistyczna, niehegemonistyczna, kinetograficzna, synergistyczna, limbiczna, nieautoterapeutyczna, reprograficzna, nieantyimperialistyczna niepolisyntetyczna, niecoelomatyczna, kariokinetyczna, nieneobehawiorystyczna, nieanabiotyczna, nieheroistyczna, niemetalogiczna, nieantroponimiczna, ornitologiczna, Łęczna, niepandeterministyczna, sekstelefoniczna, antroponomiczna, niespastyczna, niepolityczna, niemonograficzna, niedetektywistyczna, tautometryczna, niepostmodernistyczna, niesemantyczna, niepsychodeliczna, nieantropozoficzna, paniczna, rotodynamiczna, małorealistyczna, niealofoniczna, perylimfatyczna, niedoksograficzna, niehydroterapeutyczna, echokardiograficzna, różnorytmiczna, nieantyfederalistyczna, mizoginistyczna, nieofiologiczna, niehistogenetyczna, niearіostyczna, limfatyczna, makrosocjologiczna, kenozoiczna, kategoryczna, niegrubokrystaliczna, anaerobiotyczna, nieodłączna, nieantyempiryczna, nieheksametryczna, niedioramiczna, niedietetyczna, nieporeumatyczna, akrocentryczna, neurasteniczna, geoekologiczna, telegraficzna, prokariotyczna, stomatologiczna, traumatyczna, deterministyczna, nieizochoryczna, jednoznaczna, choreiczna, ekspiratoryczna, antysymetryczna, probabilistyczna, kognatyczna, niesłowacystyczna, tylno-boczna, niejednosieczna, nieortopedyczna, niepodoceaniczna, Kozaczyzna, kadmoorganiczna, karcynologiczna, nieantyintelektualistyczna, diagenetyczna, nieerotetyczna, tameczna, zoidiogamiczna, apotropeiczna, spektrometryczna, niemikrotermiczna, antyspołeczna, wielosylabiczna, niepozasłoneczna, romantyczna, przeciwakustyczna, niefizycznogeograficzna, ontologiczna, neoplastyczna, nieanapestyczna, nieneurasteniczna, niemelancholiczna, nieneutralistyczna, niegelologiczna, niecynkoorganiczna, odsłoneczna, angiokardiograficzna, nieantyrewizjonistyczna, wysokopolimeryczna, cellograficzna, calizna, nieheterogametyczna, niepetrogenetyczna, nietalbotypiczna, Czajewszczyzna, meteorytyczna, niehumorystyczna,

nieastmatyczna, niehymnograficzna, nieantypornograficzna, nieradiometeorologiczna, nieroczna, niecharytologiczna, nieidiochromatyczna, polimorficzna, niekartograficzna, niehierokratyczna, fantastyczna, spadzizna, moralno-dydaktyczna, nieneoklasyczna, słowiańszczyzna, matematyczna, niespecyficzna, amerykanistyczna, nieaspołeczna, niekatektyczna, niewulkanologiczna, nietrialistyczna, Sandomierszczyzna, nieneointegrystyczna, paliwoenergetyczna, nieeudajmonistyczna, cerkiewszczyzna, nieplazmatyczna, dialektologiczna, pośpieszna, niedwuznaczna, niesocjolingwistyczna, niedyfterytyczna, nieosiemdziesięciotysięczna, niepaleostomatologiczna, nieantystroficzna, niereinkarnacjonistyczna, psychrometryczna, kosmonautyczna, optyczno-elektroniczna, nieotolaryngologiczna, niehipologiczna, niemetaloorganiczna, położniczo-ginekologiczna, niefanerozoiczna, psychodiagnostyczna, agroturystyczna, cenotyczna, oligotroficzna, średniopolszczyzna, niesabatystyczna, karpologiczna, nieapokopiczna, niejednojęzyczna, niewiktymologiczna, nienarodowosocjalistyczna, makrokosmiczna, sędzielizna, charyzmatyczna, desmurgiczna, niewąskoekonomiczna, nieandrogeniczna, psycholeptyczna, kardioidograficzna, cybernetyczna, niehellenistyczna, melodyczno-harmoniczna, mapograficzna, niehungarystyczna, nietrzynastomiesięczna, nieaktynometryczna, Sąsieczna, notoryczna, nieoligarchiczna, drobnokrystaliczna, makiawelistyczna, geostrategiczna, niepublicystyczna, niecelomatyczna, niearktyczna, niepoforteczna, faunistyczna, niepoduliczna, Wytyczna, nietaoistyczna, nieponadgraniczna, Nakonieczna, hydroniczna, spieszna, małoduszna, niepozastołeczna, koliszczyzna, neoewolucjonistyczna, podstyczna, bioenergotermiczna, trzynastomiesięczna, semilogarytmiczna, morfogenetyczna, irenistyczna, nieizochroniczna, niesymbiotyczna, nieegiptologiczna, fotodynamiczna, nieselenograficzna, niedrogistyczna, niedotchawiczna, nieautograficzna, nieprzeszłowieczna, pokraczna, gnomiczna, niefelietonistyczna, nieromanistyczna, niehipostatyczna, niesyjonistyczna, niefaktyczna, Smoleńszczyzna, fotoelektryczna, typolitograficzna, koliwszczyzna, niedyfuzjonistyczna, niefaradyczna,

dyssymetryczna, scjentyczna, niesefirotyczna, nietopograficzna, biosoniczna, radioelektroniczna, postfuturystyczna, pseudohumanistyczna, nieteoretyczna, transfuzjonistyczna, raciczna, nielogopedyczna, niegrzybiczna, egzorcystyczna, zamordystyczna, niekinotechniczna, świąteczna, energoelektryczna, wariometryczna, niepelagiczna, niemagmogeniczna, nietechnoklimatologiczna, popularnotechniczna, nietetryczna, adiabatyczna, nieteologiczna, niemikrosocjologiczna, niechondrologiczna, niepedolingwistyczna, pedofonetyczna, antyimperialistyczna, aprotyczna, niepacyfistyczna, negatywistyczna, nieanoksyczna, nieprerafaeliczna, nieleptosomatyczna, nieoftalmiczna, cyklofreniczna, nieapokaliptyczna, niekariolimfatyczna, melizmatyczna, niebiocenologiczna, niekrystalograficzna, niemalaryczna, niemachiaweliczna, nieeuhemerystyczna, ćwierćwieczna, nieneuralgiczna, niestenobiotyczna, niekrzywiczna, nieszesnastowieczna, dwujajeczna, niemendelistyczna, transarktyczna, przeciwastmatyczna, podwietrzna, mediewistyczna, niepsychoakustyczna, niealochtoniczna, ergonomiczna, sceniczna, somnambuliczna, skialpinistyczna, heliograficzna, przeciwkrwotoczna, tchawkodyszna, hydrobotaniczna, izochroniczna, heterogamiczna, nieantyczna, nieżurnalistyczna, nautyczna, antynomiczna, niedychawiczna, nieelektryczna, nieteokratyczna, podstołeczna, nienormatywistyczna, nieflebologiczna, nieergograficzna, niegemmologiczna.

Ćwiczenie 69

Czytamy podaną poniżej bajkę o koguciku i kurce w coraz szybszym tempie. Staramy się dokładnie wymawiać każdy wyraz. Bierzemy oddech w wyznaczonych kreską (/) miejscach. Nie czytamy od razu całego tekstu. Wyćwiczmy najpierw poprawnie oddechowo i artykulacyjnie krótsze fragmenty. Kiedy już osiągniemy swobodę czytania i oddychania, przechodzimy do coraz dłuższych, aż w końcu opanujemy cały tekst.

Bajka o koguciku i kurce

Był sobie raz kogucik i kurka i poszli razem na spacer./ Kogucikowi bardzo zachciało się pić,/ tak że wyciągnął nóżki i zemdlał./ Kurka bardzo się zafrasowała, biegnie do morza i mówi:/
– Morze, morze, daj wody, komu wody, kogucikowi wody. Bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie./ – Nie dam ci,/ aż mi przyniesiesz od panien wieniec./ – Panny, panny, dajcie wieniec, komu wieniec, morzu wieniec. Żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie/ – Nie damy ci,/ aż nam przyniesiesz od wieprza kieł./ – Wieprzu, wieprzu, daj kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie./ – Nie dam ci,/ aż mi przyniesiesz od dębu żołądź./ – Dębie, dębie, daj żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie./ – Nie dam ci,/ aż mi przyniesiesz od lipy łyka./ – Lipo, lipo, daj łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie./ – Nie dam ci,/ aż mi przyniesiesz od krowy mleka./ – Krowo, krowo, daj mleka, komu mleka, lipie mleka, żeby lipa dała łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie./ – Nie dam ci,/ aż mi przyniesiesz od pana siana./ – Panie, panie, daj siana, komu siana, krowie siana, żeby krowa dała mleka, komu mleka, lipie mleka, żeby lipa dała łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie./ – Nie dam ci,/ aż mi przyniesiesz od pani chleba./ – Pani, pani, daj chleba, komu chleba, panu chleba, żeby pan dał siana, komu siana, krowie siana, żeby krowa dała mleka, komu

mleka, lipie mleka, żeby lipa dała łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł, żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie./ – Dałabym ci bardzo chętnie,/ ale mi się kluczyki do spiżarni gdzieś zapodziały./ – Kurka bardzo się zafrasowała,/ biegnie do ogródka, patrzy jednym oczkiem:/ – ko ko ko ko ko…nie ma./ Patrzy drugim oczkiem:/ – ko ko ko ko ko …są./ Złapała kluczyki w dziobek i – dyń dyń dyń dyń dyń… pobiegła prędko do pani./ Pani dała chleba panu, pan dał siana krowie, krowa dała mleka lipie, lipa dała łyka dębowi, dąb dał żołądź wieprzowi, wieprz dał kieł pannom, panny dały wieniec morzu, morze dało wody kogucikowi, kogucik się napił, zapiał: – kukurykuuuuuuuu/ i poleciał.

(Pomysł ćwiczenia
M. Walczak-Deleżyńska, J. Deleżyński)

Ćwiczenie 70

Wyobraźmy sobie, że zostaliśmy uprowadzeni przez obcą cywilizację. Po przebudzeniu znaleźliśmy się wśród istot, które mówią językiem dla nas niezrozumiałym.
Z nasłuchiwania ich mowy udaje się nam wychwycić poszczególne słowa i zwroty. Na podstawie ich zapisu układamy pary słów dla nas nic nieznaczących. Mimo to próbujemy porozumieć się za ich pomocą.

Dobieramy się parami. Każda osoba w parze losuje dwa słowa znajdujące się na jednej kartce. Można się porozumieć tylko tymi dwoma słowami. Prowadzący odchodzi na bok i zadaje tematy do rozmowy. Zadaniem pozostałych uczestników jest odgadnięcie, o czym rozmawia ćwicząca para. Zwracamy uwagę na intonację, tempo, pauzę i oczywiście mowę ciała. Tematy mogą być dowolne: od np. obgadywania koleżanki/kolegi, wyznania miłości w tramwaju, aż do rozmowy telefonicznej (reklamacja klienta). Przy tej ostatniej scence odwracamy

ćwiczących do siebie plecami, tak by się nie widzieli i nie mogli porozumiewać mową ciała.

Oto propozycje niektórych par słów:

szturmo – czurmo, aramba – damba, płaza – głaza, darmo – zarmo, ucztex – frucztex, kramala – bramala, skubix – czubix, trukwo – pruskwo, bruder – kruder, trąbo – brąbo, brambor – sambor, pebra – zebra, trempa – krempa, lapumpa – rafata, pigwo – ścigo itp.

Do ćwiczenia w samochodzie

Jak każdy mechanizm, tak i nasze ciało, i nasz aparat mowy narażone są na uszkodzenia. Co zrobić, aby tym uszkodzeniom zapobiegać?

Pamiętacie zapewne reklamę oleju silnikowego, który już od pierwszych minut chroni silnik twojego samochodu i pozwala mu lepiej i dłużej funkcjonować. Otóż takim olejem dla naszego ciała i aparatu mowy jest **rozgrzewka**. Najczęściej jednak jesteśmy tak zabiegani i zapracowani, że nie mamy czasu na rozgrzewkę. Dlatego proponuję kilka prostych ćwiczeń i działań, które można wykonać w różnych okolicznościach, np. w samochodzie, w którym zaczynamy spędzać coraz więcej czasu (korki, stan dróg, praca poza miastem itp.). **NAGRANIE 68**

Ćwiczenie 1

Wykonujemy pięć swobodnych wdechów nosem i wydechów ustami. **NAGRANIE 69**

Ćwiczenie 2

Nabieramy powietrze nosem, przytrzymujemy w płucach kilka sekund i wypuszczamy powietrze ustami. Ważna jest faza zatrzymania powietrza w płucach. **NAGRANIE 70**

Ćwiczenie 3

Ziewamy i przeciągamy się jak po przebudzeniu. (Ale tylko wtedy, gdy samochód stoi). **NAGRANIE 71**

Ćwiczenie 4

Napinamy gwałtownie wszystkie mięśnie ciała, biorąc równocześnie wdech nosem. Utrzymujemy napięcie i powietrze w ciele; liczymy w myślach: 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107… Wypuszczamy powietrze ustami powoli i równomiernie. W tym samym czasie rozluźniamy całe ciało.

Ćwiczenie dobrze się sprawdza przed trudnym spotkaniem, rozmową handlową, rozmową z szefem czy innymi stresującymi zajęciami. Pomaga również odprężyć się w stanach zmęczenia. Można je wykonywać na siedząco, np. w samochodzie, przy własnym biurku, ale też na stojąco, praktycznie gdziekolwiek. W pozycji stojącej, by dobrze napiąć całe ciało, należy wspiąć się na palce. **NAGRANIE 72**

Ćwiczenie 5

Wypowiadamy staccato samogłoski **a**, **o**, **e**, **u**, **i**, **y** od szeptu do silnego głosu, ale nie krzyku. Dwa, trzy powtórzenia. **NAGRANIE 73, FILM 06, www.sztukamowienia.pl**

Ćwiczenie 6

Wypowiadamy legato samogłoski **aoeuiy**, od szeptu do silnego głosu, ale nie krzyku. Dwa, trzy powtórzenia. **NAGRANIE 74, FILM 06, www.sztukamowienia.pl**

Ćwiczenie 7

Śmiejemy się głośno na poszczególnych samogłoskach:

hahahahahahahaha

hohohohohohohoho

hehehehehehehehe

huhuhuhuhuhuhuhu

hihihihihihihihi

hyhyhyhyhyhyhyhy

Przy tym ćwiczeniu nie należy się obawiać, że ktoś zadzwoni po pogotowie. Pomyślą, że macie w samochodzie zestaw głośnomówiący. **NAGRANIE 75**

Ćwiczenie 8

Staramy się jak najdokładniej wypowiadać następujące zwroty i zdania, możliwie logicznie:

tak tam pada, tak tam gada, tak tam bada;

taka paka, taka kapa, taka baba, taka dama, taka papa, taka gapa, taka magma, taka data, taka mama, taka mata, taka kanapa, taka makata, taka kanapka, taka makatka, taka magma, taka kapka, taka papka, taka mapka;

ta Panama, ta Kanada, ta Danka, ta Magda, ta Agata, ta Agatka, ta Ada, ta Anna, ta Anka;

tamta banda, tamta tabaka, tamta mamka, tamta matka, tamta natka, tamta kantata, tamta amantka.

Ataman ma bat.

Ta kanapa ma tam kant.

Tak pada: kap, kap, kap, a ta kanapa tak tam namaka.

Mama da nam banana.

Tata Adama tak tam gada.

Agata tak tam gna.

Agatka tak tam tka.

Magda ma amanta Adama.

Taka dama, a tak tam gna.

Ada da nam mak.

Dom mody Adama.

Pukam do domu Ady.

Papuga to ptak.

Matka Adama ma tam dom.

To dom Adama, a to dom Tomka.

Tata Adama ma tam dom obok domu Tomka.

Ada ma kota.

Ta mama tam, to mama Adama, a tamta mama tam, to mama Tomka.

To Magda tam tak gna od domu do domu.

Mama Agatki poda nam kompot. **NAGRANIE 76**

(K. Gawęda)

Ćwiczenie 9

Powtarzamy jak najdokładniej następujące słowa:

akcjonariusz, antropologia, blichtr, burmistrz, centryfuga, capstrzyk, Dniestr, dyskwalifikacja, ekstrawagancja, embriolog, foksterier, feldfebel, grdyka, garncarczyk, inkwizycja, inscenizacja, jutrznia, jeździectwo, krwiożerczy, konspekt, lingwistyka, Lanckorona, marszruta, możnowładztwo, nabrzmiały, najeźdźca, odtłuszczać, odszczepieniec, paszkwil, pieprzniczka, raszpla, roztrzepaniec, Strzegom, skonstatować, trzcina, transcendentalny, ustrzelić, ubezwłasnowolnić, warchlak, wydrwigrosz, złowróżbny, zgryźliwy, Dzierżoniów, szczypce, dżdżysty, maharadża, wybrzydzacz. **NAGRANIE 77**

Ćwiczenie 10

Po każdym ćwiczeniu dobrze jest rozluźnić aparat artykulacyjny. W tym celu nabieramy powietrze nosem,

przytrzymujemy w płucach kilka sekund i „wyparskujemy”: prfffff… przed siebie (w samochodzie trzeba uważać na deskę rozdzielczą i szybę).

Łamańce językowe

Każdy słyszał kiedyś zdania trudne do wypowiedzenia, łamańce językowe czy lingwołamki. Niektóre znamy na pamięć, a inne… wydaje nam się, że znamy. Takie nagromadzenie i zestawienie trudności artykulacyjnych, że język można połamać! Niejeden z nas pewnie nieraz zastanawiał się, co z tym stołem bez nóg, drabiną, której ktoś połamał szczeble, i co robi dziś niejaki Sasza, co to w wielki upał uparł się iść drogą nienawilżoną, bo akurat lato było, a deszczu jak na lekarstwo. Czy król Karol nie wolał kupić królowej Karolinie zamiast korali koloru koralowego wycieczki last minute na Kretę?

Łamańce językowe w ciekawy sposób uzupełniają ćwiczenia poprawnej wymowy. Sprawiają przy okazji dużo radości i uciechy, a przecież w każdej nauce chodzi o to, by się nauczyć jak najwięcej, nie przemęczając się przy tym.

Do trudniejszych zadań przystępujemy zawsze po rozgrzaniu aparatu artykulacyjnego i ćwiczeniach oddechowych.

Zaczynamy wymawiać powoli każde zdanie i powtarzamy je wielokrotnie. Jeżeli uda nam się wypowiadać zdania poprawnie bez przekręcania brzmienia słów, zwiększamy tempo. Dobrej zabawy! **NAGRANIE 78, FILM 08, www.sztukamowienia.pl**

1. Ruda Renata rysowała rydze, Robert rozdarł rękaw, Romek reperuje rower, a Rebeka rozwinęła różowe ręczniki.
2. Tracz tarł tarcicę tak takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.

3. Czarna krowa w kropki bordo gryzła trawę, kręcąc mordą. Czarnym rogiem groźnie rusza. W Romku aż truchleje dusza.
4. Dziurawiec i bratek rosną na skraju boru.
5. Narąb drew i złóż ich naręcze na skraju obory.
6. Szczygły szczebiocą w szczelinie na szczycie szałasu.
7. Szczyt szaleństwa to szamotać się na szczudłach w szuwarach.
8. Szarik szczeka szczególnie na szulerów, szubrawców i szarlatanów.
9. Szelestnym szemrzą brzozy szeptem, lepkim osoczem drzewa broczą.
10. Zaszeleściły szuwary; szary świt przepłoszył drzemiące stado srebrnordzawych kuropatw.
11. Czy trzy cytrzystki grają na cytrze, czy druga gwiżdże, a trzecia łzy trze?
12. Czy rak trzyma szczypcami strzęp szczawiu, czy trzy części trzciny?
13. Szczebiot dzieci przeszkadzał Strzemboszowi w głośnych ćwiczeniach gry na cytrze i na skrzypcach.
14. Czego trzeba strzelcowi do zestrzelenia cietrzewia drzemiącego w dżdżysty dzień na drzewie?
15. Wstrząs wstrząsnął strzelistą kolumną.
16. Brakuje brukwi i buraków na jutro i na wtorek.
17. Górski strumień pruł z góry szerokim korytarzem.
18. Hrabia przegrał w ruletkę grube talary i resztę groszy.
19. Hordy Tatarów wdarły się w teren, przeprawiwszy się przez porohy Dniestru.
20. Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
21. Szedł Sasza suchą szosą, same nogi Saszę niosą.

22. Trzech Czechów szło ze Szczebrzeszyna do Szczecina.
23. Przemiał pszenicy na żarnach z dawien dawna przynosił ludziom pożytek.
24. Nie marszcz czoła!
25. W puszczy usłyszano chrzęst oręża.
26. Trzeba strzepnąć kurz z podróży, zrzuciwszy płaszcze.
27. Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi, z trzmiela śmieją się sąsiedzi.
28. Skrzat pod skrzypiącym drzewem się zadrzemał, w dżungli się znalazłszy.
29. Jak niepostrzeżenie mija czas podczas mistrzostw gry w strzałki.
30. Wytrzep trzepaczką trzcinową te trzy trzcinowe krzesła.
31. Piotr trzpiot, Piotra kmotr z łotrów łotr. Piotr łotr, łotrom kumotr. Jesiotr nura w Prut, a Piotr za nim w bród.
32. Królowa Karolowa kazała królowi Karolowi kare konie kuć. Król Karol kare konie kuje, królowa Karolowa kopytkiem katuje.
33. Wyrewolwerowany rewolwerowiec na wyrewolwerowanej górze rozrewolwerował się.
34. Garbarz farbował barwnym garbnikiem skórę martwego warchlaka.
35. Kolorowe laboratorium w kolorach.
36. Bolero Ravela.
37. Od trupa do trupa ponura to grupa. Co trupów, co trupów, ach, com ja narobił.
38. Krnąbrna Barbara krnąbrnej Barbarze powtarzała wstrętne potwarze.
39. Sroka bije na jastrzębia i skrzeczy, przecież sroka sroką, a jastrząb jastrzębiem.

40. Ckliwy prestidigitator Todoregallo Werdadero do knajpki mknie po buteleczkę spirytusinku najwydestylowaniuchniejszego dla reżysera Laubzegi.
41. Na skrzyżowaniu przechodnie przyspieszyli kroku.
42. Koszt poczt w Tczewie.
43. Przeleciały trzy pstre przepiórzyce przez trzy pstre kamienice.
44. Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo przepieprzysz Pietrze pieprzem wieprza.
45. Szelest trzcin, trzepot traw, szmer szemrzącego źródełka Anielkę rozmarzył.
46. Jeszcze deszcze chłoszczą leszcze, jeszcze leszcze pieszczą kleszcze.
47. Warszawa w żwawej wrzawie, w Wawrze wrze o Warszawie.
48. Deszcz pluszcze w bluszczach puszczy, w bluszczach puszczy pluszcze deszcz.
49. Chrabąszcz w Pszczynie, a chrząszcz w Szczebrzeszynie.
50. Dziewczyna wczepiona w zbawczą poręcz.
51. Rozstrzygnij wreszcie, ostrzyżono, ogolono czy tylko postrzępiono.
52. Strzelec Strzałkowski wystrzelił, nie celując, lecz strzaskał strzałą gałąź, nie ustrzeliwszy cietrzewia.
53. Popatrz w przestrzeń przez szczeliny w strzelnicy.
54. Robercie! Rozumiesz opatrzność w sposób opaczny.
55. Podczaszy, pomocnik Cześnika, podczas uczty pod trzema drzewami wpadł w potrzask.
56. Wiatr poświstuje wśród liści osiki, a trzmiel brzęczy w powietrzu.
57. Zapłać należność dentystce.
58. W mieście Wiśle myślą ściśle. Jak coś zmyślą, ślą na piśmie.
59. Sieje zioła sioło, sielskie zielsko w koło.

60. Trzęsie się na mięsie mucha w kredensie.
61. Gruby szyper po grypie w grupie szyprów na krypie.
62. Wdowa z Wawra ma podagrę. Na podagrę dobry agrest.
63. Taka derma z termy działa na nerwy.
64. Dromader z Durbanu turban pożarł panu.
65. To prezent w brezencie, panie prezydencie.
66. Teatr gra w grotach Dekamerona. Grom gruchnął w rododendrona.
67. Podartą kartę za burty w nurty.
68. Podrapie wydra pana brata na trapie.
69. W torbie obrok dobry dla skorpiona i kobry.
70. Król królowej tarantulę włożył czule pod koszulę.
71. Nawet podczas deszczu z czuciem świerszcze strzygą.
72. Z czasem bezczelnych opatrzność przestrzeże.
73. Zaszczuty starzec chory na trzustkę zżółkł ze zgryzoty.
74. Zrozpaczona Żenia woła: Grzesiu, głupcze, nie marszcz czoła.
75. Pan Gżegżółka grzędy grzebie, aż ma grząsko obok siebie.
76. Chrząszcz brzmi w trzcinie, trzmiel szepce i zgrzyta za ścianą.
77. W Szczebrzeszynie mieszkał szczebrzeszynianin ze szczebrzeszynianką pod szczebrzeszyńskim szczytem.
78. W dżdżysty zmierzch strzegła w trzcinie szczwana szczeżuja strzępów z czczego przysłowia, świszcząc, zgrzytając jak chrabąszcz.
79. W drżącym sitowiu drżenie traw, drżący głos; zadrżała nagle klacz i zarżała.
80. Zajeżdżę, zmiażdżę, zastrzelę pełznącą w dżdżu dżdżownicę w dżokejce.

81. U Turka na biurku piórka.
82. Kruk przy kruku tkwi na bruku.
83. Na strych ostrygi dla starosty z Rygi.
84. Truchtem tratują okrutne krowy Rebeki mebel alabastrowy.
85. Krab na garb się drapie, kruchą gruchę ma w łapie.
86. Z Czeskich Strzech szło Czechów trzech. Gdy nadszedł zmierzch, pierwszego w lesie zagryzł zwierz. Bez śladu drugi w gąszczach sczezł, a tylko trzeci z Czechów trzech osiągnął marzeń kres.
87. Szczenię szczeka w szczawiu.
88. Trzask karabinów maszynowych przestraszył szwadron wojska.
89. Entliczek-pętliczek czerwony stoliczek, a na tym stoliczku pleciony koszyczek, w koszyczku jabłuszko, w jabłuszku robaczek, a na tym robaczku zielony kubraczek.
90. W złoty gąszcz wleciał chrząszcz, w stawie ochoczo żaby rechoczą.
91. Szara pliszka w czarnym fraczku zatrzymała się na krzaczku.
92. Szczoteczka szczoteczce szeptała coś w teczce.
93. Szedł świerszcz po ścianie w czerwonym żupanie.
94. Od rzemyczka do koziczka, od koziczka do koniczka, a na końcu szubieniczka.
95. Czy trzech Czechów, czy trzy Czeszki, czy trzy, czy trzech, czy Czeszka, czy Czech.
96. Pan ślepo śle, panie pośle.
97. Chcieć, kiedy wszyscy nie chcą, nie chcieć, kiedy wszyscy chcą, jest nic nigdy nie chcieć.
98. To przez siostrę zgrzytam zębami w bezsilnej wściekłości.
99. Ciecioreczki, dzikie ciecioreczki z ziarna do ciecierzycy, czyli cieciorki ogrodnej. Podobne rosną w polu, kędy grają cietrzewie

i ciecioreczki, wstydliwe cietrzewia samice.

100. Cieć cięciwy cięty Cyryl ciężko liczył ćwiartką głowy, ćwiartka ciżby ćwiczy ćwierćfinał, ćma na ćwieku ćwierkanie ćwiczy.
101. Kup psu dropsa, jeśli masz psa, bo psy mopsy lubią dropsy.
102. Raz żabka z Rabki dostała sapki, bo zamiast butków nosi w deszcz klapki.
103. Te snopki w kopki ustawią chłopki, a snopy w kopy ustawią chłopy.
104. Taka masa basa, że popuszczać pasa.
105. Taka kolasa dla golasa, jak melasa dla grubasa.
106. Ząb, zupa zębowa – dąb, zupa dębowa.
107. Lubo pies szczeka ku słońcu jasnemu, słońce jest słońcem, pies psem po staremu.
108. Zuza ma zeza i zły zgryz.
109. Żółć z zazdrości zalała Zuzannę.
110. Konstantynopolitańczykowianeczka.
111. Siedzę sobie, nic nie robię, słowo samo sapie.
112. Ptak na pniak, ptak pod pniak.
113. Wpadł ptak do wytapetowanego pokoju.
114. Mąż gżegżółki w chaszczach trzeszczy, w krzakach drzemie kszyk, a w Trzemesznie straszy jeszcze wytrzeszcz oczu strzyg.
115. Przecież cietrzewie w dżdżysty dzień przesiadują na drzewie.
116. Całe Wdzydze jedzą rydze.
117. Bo w naturze perzu leży, by się jak najszerzej szerzył.
118. Czemu cieniu odjeżdżasz, ręce złamawszy na pancerz, przy pochodniach, co skrami grają około twych kolan? Miecz wawrzynem zielony i gromnic płakaniem dziś Polan rwie się sokół i koń twój podrywa stopę jak tancerz.

119. Szedł Mojżesz przez morze, jak żniwiarz przez zboże, a za nim przez morze trzy cytrzystki szły. Paluszki cytrzystek nie mogą być duże, gdyż w strunach cytry uwięzłyby.
120. Coraz zażartsza.
121. Cesarz czesze cesarzową, a cesarzowa czesze cesarza.
122. W krzepkich szczypcach skrzypce.
123. Szczegóły przestępstw w Pszczynie.
124. Bezczeszczenie cietrzewia cieszy moje czcze trzewia.
125. Boss ssie sok.
126. Żyły były try Kitajki: Cyp, Cypka-dryp, Cypka-drypka-drympampoń. Żyli byli try Kitajcy: Jach, Jachce-drach, Jachce-drachce-droń. Pożenił się Jach na Cypkę, Jachce-drach na Cypkę-drypkę, Jachce-drachce-droń na Cypkę-drypkę-drympampoń.
127. Chłop pcha pchłę, pchłę pcha chłop.
128. Chodzi, przychodzi, a gdy ona zachodzi, to on odchodzi, bo nie o to chodzi.
129. W szczękach chrząszcza trzeszczy miąższ. Czcza szczypawka czka w Szczecinie. Chrząszcza szczudłem przechrzcił wąż. Strząsa skrzydła z dżdżu, a trzmiel w puszczy, tuż przy Pszczynie, straszny wszczyna szum.
130. Chrząszcz szczęka szczęką – szczęką szczęka chrząszcz.
131. Czy Maja majaczy, czy ja?
132. Czy poczciwy poczmistrz z Tczewa często tańczy cza-czę?
133. Gdzie drzewo rąbią, tam się drzazgi kłębią.
134. Gadki Agatki – zagadki dla tatki. Zagadki Agatki to gratki dla tatki. Wydatki Agatki na datki, podatki i szmatki.
135. Grzegorz Brzęczyszczykiewicz. Chrząszczyżewoszczyce, powiat Łękołody.

136. Gżegżółka grzała grzańca, gdy grzmiący grzmot gromko grzmiał, grożąc grzesznikom.
137. I jakże iść tak w dal, jak dal jest daleka, gdy jest daleko!
138. I lęk przed snem, bo w czasie snu bat rytm swój zmienia.
139. Idzie Idzi i Idzi nie widzi, że za Idzim idzie Idzi.
140. Idź z dżdżownicą nocą na ryby.
141. Intelektualistyczna Konstantyna Konstantynopolitańczykowianeczka.
142. Jeż Jerzy leży na wieży i nie wierzy, że leży.
143. Karolina dryluje kolorowe mirabelki.
144. Kobyła ma mały bok.
145. Kolorowy koralik.
146. Ktoś w porę włożył pora w pory.
147. Kupcie babci kapcie w ciapki, w ciapki kapcie babci kupcie.
148. Leż, dość późnych kłamstw, rąb fuzję, giń!
149. Lojalna Jola lubi lojalnego jelenia.
150. Ma mama ma mamałygę.
151. Maja w maju ma omamy, a mama Mai ma je nie w maju, miewa je w Omanie.
152. Masło maślane masłem masłowane w maślanej maselniczce.
153. Mi nie minie mina mima.
154. Mina Eli wyeliminowanej z eliminacji.
155. Mistrz trzyma smycz.
156. Mistrz z Pyzdr w pstrej koszuli czule tuli się do Uli.
157. Na cacy tacy cykuta z cytatą Tacyta.
158. Na oleju lojalna Jola usmażyła schab dla Karola.

159. Na półce stoją butelki oetykietkowane i nieoetykietkowane.
160. Na wyścigach wyścigowych wyścigowa wyścigówka wyścignęła wyścigową wyścigówkę o numerze sześćdziesiąt trzy.
161. Nabuchodonozoreczka.
162. Nagła mgła opadła – opadła nagła mgła.
163. Neandertalczyk usatysfakcjonował rozentuzjazmowany tłum.
164. Niania Ani danie z bani niesie w Danii pani Mani!
165. Nie ma w Omanie ani mnie, ani Ani.
166. Nie będę z tobą konwersować, ponieważ egzystujesz w dołku intelektualnym, co aktualnie koliduje z moimi imperatywami. Z etymologicznego punktu widzenia, dochodząc do konkluzji, iż aprobata owych tendencji absolutnie dezorganizuje elementy abstrakcji, przebywanie w twoim płytkim basenie intelektualnym jest awykonalne.
167. Nie wiem, czy mogę odpowiedzieć na tak tendencyjne pytanie, bowiem moja wysublimowana delikatność, połączona z niezaprzeczalnym wdziękiem i urokiem osobistym oraz nietuzinkowa elokwencja i erudycja, oraz niebanalne poczucie humoru, mogłoby wywołać u audytorium syndrom zaniemówienia, a tego chciałabym uniknąć. Kwintesencją mojej wypowiedzi niech będzie fakt, iż wynik dzisiejszej uroczystości nie będzie miał wpływu na pozytywną aurę i moje wyśmienite samopoczucie.
168. Nie żebrz na zebrze.
169. Niech Jadzia trzyma Jadzię, bo tramwaj jedzie i Jadzię przejedzie.
170. Odindywidualizowany język wyidealizowanej emancypantki.
171. Pchła pchłę pchła i ta pchła była zła, że ta pchła ją pchła.
172. Pewien żarłok nienażarty raz wygłodniał nie na żarty.
173. Pies śni pieśni, pieści pięści…

174. Piętnastu rewolwerowców jest zarewolwerowanych, ale jeden rewolwerowiec jest niezarewolwerowany.
175. Placek Placka huknął plackiem.
176. Płynie buk przez Bug, dałby Bóg, żeby buk nie wpadł w Bug.
177. Poczmistrz z Tczewa, rotmistrz z Czchowa.
178. Popłakuje Paula w auli, że koala łka w Australii.
179. Poprztykały się trzy skrzaty: pstry, kosmaty i garbaty. Chrabąszczowa je zganiła, a dżdżownica pogodziła.
180. Promienie słońca przenikły jaskółeczek mokre piórka, ożyły, pierzchły i znikły, jak spłoszonych wróbli chmurka.
181. Przejedźże przez Przasnysz.
182. Przez przemyską pszenicę przeszła przemycona przez przaśną przełęcz przeorysza przedniego zakonu.
183. Przygwoździ Bździągwa gwoździem źdźbło, to pobździ źdźebełko.
184. Przyszedł Herbst z pstrągami, słuchał oszczerstw z wstrętem, patrząc przez szczelinę w strzelnicy.
185. Ptak na pniak, ptak pod pniak.
186. Raz w szynelu się zaszywszy, w biegu szybszym wyszły trzy wszy, a gdy wszy się dogoniwszy, bieg w szynelu stał się szybszy.
187. Remineralizacja zdemineralizownego szkliwa.
188. Rozrewolweryzowany rewolwerowiec z rozrewolweryzowanym rewolwerem rozrewolweryzował rewolwer rozrewolweryzowanego rewolwerowca.
189. Rzęsa w rzece rzadka rzecz.
190. Skarykaturalizowany prestidigitator.
191. Skrzypce ze smyczkiem.
192. Słów kształty krztuszą krtanie.
193. Suchą szosą szła szczypawka, susząc sobie szczypce.

194. Sunie Sasza suchą szosą, suszy sobie swoje szorty.
195. Suponuję, iż konglomerat twojej wiedzy jest cokolwiek wyalienowany, aczkolwiek truizmem byłoby twierdzić, że animozję, jaką czuję do twojej aparycji, implikuje przypadek.
196. Szablistą polszczyzną tnie, świszcze i chrzęści.
197. Szczoteczka szczoteczce szczebioce coś w teczce.
198. Szedł Polak po lak i wrzucił dowody do wody.
199. Tetraoksomonomanganian monopotasu.
200. Ulu, ululaj Eulalię.
201. Trolejbusy i autobusy kursują regularnie.
202. Twa twarz to potwarz.
203. Trąbka trębacza nie trąbi, gdy trębacz siedzi na trąbie.
204. W krzakach rzekł do trznadla trznadel: – Możesz mi pożyczyć szpadel? Muszę nim przetrzebić chaszcze, bo w nich straszą straszne paszcze. Odrzekł na to drugi trznadel: – Niepotrzebny, trznadlu, szpadel! Gdy wytrzeszczysz oczy w chaszczach, z krzykiem pierzchnie każda paszcza!
205. Wiesz, że tam, gdzie Bangladesz jest, jest też i deszcz?
206. Wpadł ptak do wytapetowanego pokoju.
207. W wysuszonych, sczerniałych, trzcinowych szuwarach sześcionogi szczwany trzmiel bezczelnie szeleścił w szczawiu, trzymając w szczękach strzęp szczypiorku i często trzepocąc skrzydłami.
208. Wylaminowana i wyemaliowana iluminacja.
209. Wyszczerzyła się szczeżuja raz na lepszą paszczę, po czym czmychnęła w chaszcze.
210. Zamień kamień w krzemień, przemień krzemień w kamień.
211. Zażółć gęślą jaźń.

212. Zdemitologizowane i zdemistyfikowane niezidentyfikowane obiekty latające.
213. Ten dymek wydmuchał Tymek.
214. Kilki z kokilki wyszły na chwilkę, a wilki Kilkom zjadły kokilkę.
215. A to gad ten kat.
216. Wkoło kumy koło z gumy.
217. Gapa kapę ma w łapie, z kapy gapy coś kapie.
218. Z czego zszyto mej siostrzenicy tę sczerniałą sukienkę?
219. To przebiegł szczur, trzymając w krzepkich szczypcach skrzypce.
220. Tłuszcz skwierczy na blasze.
221. Rozczapierzone pazury nie mogły się rozczepić.
222. Błahy strzelec uszedł, uchodząc szyderstw szydzących towarzyszy.
223. Szedł puszczą szczur, szeleszcząc w szczawiach i szczerząc się jak szczotka, bo czegoś się obawiał. Nie szczękaj paszczą, szczwany szczurze. Szczęście masz wszak szczególnie duże, lecz strzeż się w gąszczach strzelby człowieka i jeszcze szczęk psa, bo w chaszczach czeka, szczerząc zęby.
224. Szczytująca Szpica na Szczycie w Szczecinie szczególnie ucieszy szulerów, szubrawców, szarlatanów i Siergieja Szojgu. **NAGRANIE 79–96**

(Czytają: Marta Klubowicz, Katarzyna Glinka, Jerzy Łazewski, Mirosław Oczkoś)

Poezje dykcyjne

Poezja dykcyjna to wiersze i wierszyki, czasami nieco dłuższe niż łamańce językowe. Często bywają nieskładne w formie i treści, najczęściej wydają się niepoważne, ale są

bardzo pomocne w nauce poprawnej artykulacji, sprawiają poza trudnościami dużo radości i są doskonałymi ćwiczeniami dykcyjnymi.

Jak można się zorientować, autorami tych wierszy są często bardzo znane osobistości (co widać poniżej), czasem jednak, poeci mimo usilnych starań autora, niestety pozostają anonimowi. Niektórzy z nich zapewne do dziś nie zdają sobie sprawy, że ich twórczość trafiła do działu „Poezja dykcyjna". Autor tej książki jest bardzo wdzięczny za te teksty.

Ćwiczenie 1

Czytamy na głos możliwie najwyraźniej. Na początku powoli, stopniowo zwiększając tempo.

Najnowsza artystyczna nowalia „piurblagizm". Teoria czystej blagi – najlepsze utwory piurblagistów

Każdy może tworzyć byle co i ma prawo być z tego zadowolony, byleby nie był w swej pracy szczerym i znalazł kogoś, który równie kłamliwie będzie to podziwiał.

Ogarniamy wszystkie nie uznane dotąd kierunki:

neo-pseudo-kretynizm, filutyzm, nadudka wystrychizm, neo-naciągizm, małpizm, papugizm, neo-kabotynizm, fałszyzm, solipsoedryzm, mistyficyzm, fiktobydlęcyzm, oszukizm, neo-humbugizm, krętacyzm, udawaizm (odróżnić od udaizmu, czyli od tego, co się udaje w znaczeniu powodzenia), błaźnizm, nieszczerym, w-pole-wyprowadzizm, z-mańki-zażywaizm, przecheryzm, łgizm, łgarstwizm, brać-na-kawalizm, wmówizm, co-ślina-do-gęby-przyniesizm, zawraco-głowizm, zawraco-gitaryzm i za-wraco-kontrafałdyzm, omamizm, kręcizm, krętacyzm. **NAGRANIE 97**

(S.I. Witkiewicz,
czyta Mirosław Oczkoś)

Ćwiczenie 2

Czytamy na głos, na początku powoli, potem coraz szybciej, bardzo szybko i coraz wolniej, wolno i na koniec jak najwolniej.

Ząb Zupa Dąb

Przed drzwiami do dentysty
siedzimy według listy –
we wzroku mamy szklisty
polarny strachu ziąb.
Cierpienia szare cienie
czekamy na cierpienie –
co dłuższe ma korzenie
niż obolały ząb.

Oj!
Ząb, zupa, dąb, zupa, dąb
ząb, zupa, dąb, zupa, dąb, ząb.
Ząb, zupa, dąb, zupa, dąb, ząb
ząb!

Gdy zadmie bólu trębacz
w zepsutą konchę zęba –
gdy włosy staną dęba,
a oko wpadnie w głąb –
w cierpienia futerale
płoniemy od zapaleń,
tańczymy nerwów balet,
złorzecząc na ten ząb.

Oj!
Ząb, zupa, dąb, zupa, dąb
ząb, zupa, dąb, zupa, dąb, ząb.
Ząb, zupa, dąb, zupa, dąb, ząb
ząb!

Lecz kiedy się wyczerpie
kontyngent naszych cierpień

i w nagłej bólu przerwie
zakwitnie ulgi klomb –

wyjdziemy od dentysty
skąpani w szczęściu czystym,
jedynym, rzeczywistym –
że nas nie boli ząb.

Oj!
Ząb, zupa, dąb, zupa, dąb
ząb, zupa, dąb, zupa, dąb, ząb.
Ząb, zupa, dąb, zupa, dąb, ząb
ząb!

I zamiast w życiu wcale
nie szukać innych zalet
i się radować stale,
gdy ból nie krzywi gąb –
my znów będziemy chcieli
pieniędzy i niedzieli,
i innych dupereli wciąż ostrząc na nie ząb.

Oj!
Ząb, zupa, dąb, zupa, dąb
ząb, zupa, dąb, zupa, dąb, ząb.
Ząb, zupa, dąb, zupa, dąb, ząb
ząb!

(J. Przybora)

Ćwiczenie 3

Czytamy na głos, starannie wymawiając końcówki.

Przygody Pędrka Wyrzutka

Mam tu wszystkie smakołyki do gryzienia, dogryzania, nagryzania, ogryzania, obgryzania, odgryzania, przygryzania, pogryzania, rozgryzania, ugryzania, wgryzania, wygryzania, zgryzania, zagryzania, do żucia i ssania, do kąsania i lizania, do chrupania i łykania.

Poznałem wszystkie:

Morza ciepłe i morza chłodne, morza wolne i morza zamknięte, morza otwarte i morza nadbrzeżne, morskie zatoki i morskie odnogi, morskie cieśniny i morskie przesmyki, morskie sterty i morskie skały, morskie igły i morskie zębiny, morskie otchłanie i morskie przepaście, morskie bezgruncia i morskie bezdna.

Poznałem wszystkie:

morskorody i morskorosty, morskopłody i gronorosty, brunatnice i porosty, bruzdnice i krasnorosty, zielenice i glony, sinice i planktony, morskie cebule, czyli scylle, morskie gorczyce, czyli rukwiele, morskie grona, czyli rozdestnice, morskie jagódki, czyli węgłosze, morskie kapusty, czyli blaszecznice, morskie kopry, czyli rozłupy, morskie lilie, czyli tchliny, morskie mirty, czyli maliczki, morskie sałaty, czyli skrzydlice, morskie mchy, morskie trawy i inne morszczyny.

Poznałem wszystkie:

morskie kruki, czyli kormorany, morskie jaskółki, czyli rybitwy, morskie gapy, czyli mewy, morskie koty i morskie konie, morskie krowy i morskie psy, morskie świnie i morskie zające; stułbiopławy i piórówki, strzykwy i rozgwiazdy, pąkle i mięczaki, ukwiały i kraby, skorupiaki i małże, gąbki i liliowce, koralowce świecące i koralowce nieświecące, ryby-piły i ryby-młoty, śledzie i szproty.

Poznałem wszystkich:

ichmościów panów kapitanów, szyprów, wilków morskich, żeglarzy pięciu oceanów, jednookich piratów, laskonogich korsarzy, rozbójników, chirurgów, kupców, misjonarzy, kucharzy okrętowych, pilotów portowych, nurków głębinowych i morskich pokątnych doradców.

(S. Themerson)

Ćwiczenie 4

Czytamy na głos najszybciej, jak potrafimy.

Satyra na stosunki panujące wśród katów narodowości tatarskiej

Pewien Tatar
Miał katar.
A Katarzyna,
Żona Tatarzyna,
Miała z nim małego syna.
Tatar – tata
Obowiązki spełniał kata.
Bał się kat zakatarzony
Katarzyny – kata żony!
Raz, gdy czytał Tatar akty,
Oślepł. Dostał katarakty.
Więc pobiegły Tatarzyny
Do katowej Katarzyny,
Referując sprawę tak tą;
Kat ma katar z kataraktą!
Katarzyna, żona kata,
Pędzi wnet do kata brata.
Brat ten miał wesoły cmentarz.
Kat sprowadzał mu inwentarz.
Brata kata katakumby
Rozbrzmiewały dźwiękiem rumby.
W krąg słuchały Tatarzynki
Brata kata katarynki.
Katarzynę przyjął szwagier,
Grając właśnie nowy szlagier.
Katarzyna wzięła brata
I pobiegła z nim do kata.
Szwagier rzekł tak katu – tacie:
– Bracie kacie, czemu łkacie?
– Lud pogardza – rzekł do brata –
Mymi czynnościami kata!
Mówiąc: „Niech oceni plebs je”,
Wpadł kat – tata w katalepsję.
Umarł.
Syn rzekł: – Co, u kata?
Kat katafalk już wygniata?

Sens tragiczny ma ta strofa,
Taka kata katastrofa.

(J. Minkiewicz)

Ćwiczenie 5

Czytamy na głos ze zrozumieniem, dokładnie artykułując samogłoski.

Z wykładów: „Sześć przykładów układów w świecie owadów”

Rój pcheł kłuł w brzuch rój pszczół. Rój pszczół
Miał gdzieś rój pcheł: kłuł w brzuch rój much.
Rój much wpół spuchł: miał gdzieś rój pszczół,
Bo kłuł go gdzieś rój pcheł, a kłuł,
Bo czuł rój much, gdzie zad, gdzie brzuch,

Rój pszczół kłuł w brzuch rój much. Rój much
Miał gdzieś rój pszczół: kłuł w brzuch rój pcheł.
Rój pcheł wpół spuchł: miał gdzieś rój much,
Bo kłuł go gdzieś rój pszczół, a kłuł,
By czuł rój pcheł, gdzie zad, gdzie brzuch.
Rój much kłuł w brzuch rój pcheł. Rój pcheł
Miał gdzieś rój much: kłuł w brzuch rój pszczół.
Rój pszczół wpół spuchł: miał gdzieś rój pcheł,
Bo kłuł go gdzieś rój much, a kłuł,
By czuł rój pszczół, gdzie zad, gdzie brzuch. (…)

(S. Barańczak)

Ćwiczenie 6

Czytamy na głos, wyrażając głosem różne emocje, np. radość, smutek, euforię.

Jeż i wesz

Żył raz jeż i żyła wesz.
Wesz do jeża rzekła: wiesz,
Skrzętnie swe pomiary zbierz,
W czym pomoże Bromba – zwierz,

Do którego spiesznie bież,
By się zmierzyć wzdłuż i wszerz.
A jeż odrzekł: co? Jak? Gdzież?
Innych takim żartem śmiesz!
Niepotrzebnie tak się drzesz!
Na cóż zaraz w surmy dmiesz!
Po cóż wrzawa, wszak ja też
Cenię Brombę, wszo, więc wierz,
Że czy Chodzież to, czy Zgierz
Z swych bieżących dążąc leż
Mknie do Bromby każdy jeż!
A ty co: z ofertą brniesz,
Zmierzonego mierzyć ślesz?
Z sądem się powszechnym zderz
– jeż był pierwszy, nie zaś wesz!
Wszelkich manier szablon mniesz,
Gdy do szybkich rad się rwiesz!
Pychą grzesz, mów, co chcesz,
Ale prędzej szelki zjesz
Lub z najwyższych skoczysz wież,
Gdy się wszą nie jeżem zwiesz,
To do Bromby dłużej mkniesz,
Można rzec: dłużej się pniesz!
Wywyższania wszo się strzeż,
Gdyś szczęśliwa – zęby szczerz,
Życzliwości ognie krzesz,
Lecz na serio jeże bierz,
Bo gdy jeżów godność tkniesz,
To cię mogą przegnać w perz!
Jeża pomiar poczyniwszy,
Bromba działać zechce przy wszy,
Bo choć wszy bywają żwawsze,
Jeż wesz zewsząd wyprze zawsze!

(M. Wojtyszko)

Ćwiczenie 7

Czytamy głośno i wyraźnie, zwracając uwagę na dokładną wymowę wszystkich głosek.

Namopańik barwistanu

baarwy w arwah arabistanu wrabacają wracabają poowracają racają
na baranach w ranah jak na narah araba han. abraam myrrah
z bramraju wybieera nab bogawę narrawę byh nad boogawotami
boogowatami trombowoli barwiotacze oracze barwiotucze obrucze
barwiotęcze obręcze karawany – wronacze w złotawach zwiastabiawali
wojnowicz i w pysznawawah banawiali księżocyle
wiatrawili wihrony i wihroby śmierciwgony gorewiny o gorale
gorawale – w grodalah mycohi – goremyki
gwiazdowory wewrykali świećawry i gwiaźdź śmierćostry babiał
na liśćeczu drzewobanu nebiatuszek

(A. Wat)

Ćwiczenie 8

Czytamy na głos, bardzo dokładnie wymawiając końcówki.

Lili wśród motyli

Mknie wikliną klan motyli!
Z wnikliwością kto się schyli,
lot ich dojrzy. A po chwili
Również małą pszczółkę Lili,
Jak opodal tkliwie kwili.
Los tej pszczółki moi mili
Nie jest łatwy. Wśród motyli
Milknie, blednie, kwiatki myli,
A wszak witek i badyli
Wiklinowych – nie zapyli.
Choć tam tkwi łkając tak tkliwie,
Że aż zwilża łzą igliwie. **NAGRANIE 98**

(M. Wojtyszko,
czyta Jerzy Łazewski)

Ćwiczenie 9

Czytamy na głos, ale tak jak byśmy wołali do kogoś, kto jest po drugiej stronie rzeki. Nie krzyczymy, wołamy głośno.

Lament aniński

O, nie pytaj, czemu smutno mi w Aninie…
Ani dawniej nie znosiłem, ani Ninie
Znieść nie mogę kakofonii. Zawsze spontanicznie
oraz żywiołowo protestuję,
Gdy harmonię kakofonia jakoś psuje.
A ostatnio w straszną matnię jestem wplątan;
Słuch mój męczy cała orgia kakofontann.
Bije, tryska, strumieniami po mnie płynie:
Z racji imion i imienin w tym Aninie!
Ma przyjechać do mnie Ania do Anina.
Ania z Manią, więc nie minie parę dni, a
Mania z Anią nie ominą mnie tu – i na
Imieniny me przyjadą do Anina.
A gdzie Mania oraz Ania, tam i Nina,
A przy Ninie – mama Niny – i Manina
(Tj. mama Mani, bardzo miła pani,
I mamina mama, czyli babka Mani).
– Nie mam mamki ani niani, żeby na niej
(na jej rękach oczywiście) oblać łzami
Mękę moją, poznasz po mej minie,
Ani nikt mnie nie zrozumie, ani mi nie
Wytłumaczy, że to przejdzie, że to minie:
Ten babsztylów niecny najazd i lafirynd
I ten dźwięków dziki chaos i labirynt,
Ani starzy żninianie, ani nowi,
Ani ty, mój Jerzy, wierny Aninowi…
Niech ta skarga pozostanie między nami,
Między nami aninianinami:
Nie mów o niej ani Mani, ani niani,
Ani mamie, ani Ninie, ani Ani,
Ani innym, czy to paniom, czy to panom,
Przede wszystkim – ani słowa aninianom,

Bo obrazić się na lament mój gotowi…
Aninianin aninianinowi.

(J. Tuwim)

Ćwiczenie 10

Czytamy na głos, przeciągając samogłoski. Wykonujemy pewnego rodzaju śpiew, taki jak np. w kościele.

Melomani miasta Metz,
mecenasujący mezzosopranom-małolatkom
(może mniej – mężatkom, matkom
mrowia malców & matronom),
mruczą: – Marny masz metronom,
Mimi! Mdłymi merdnięciami
monotonnie Mimi mami
małowarta maszyneria…
Minus miasta Metz: mizeria
małoopłacalnych Muz!
Merkantylizacji mus
mchem mogiłę Muzom mości…
Mur mieszczańskiej mentalności:
mason, masarz, masażysta,
masochista, maszynista!…
Mierność mędrca, modelarza,
ministranta, metrampaża,
mierniczego, metodysty,
mitomana, medalisty,
mechanika, menadżera,
maga, męta, mima, mera!
Muzykalna ma młodzieży!
My, miejscowi milionerzy,
moc moralną mecenatu
maksymalizujmy! Matu-
rzystko-mezzosopranistko!
Miałżebym, minimalistko,
mierzyć moją miłość mini-

aturową miarką, Mimi?
Misją mą – monumentalna,
momentalna, monetarna
materializacja marzeń,
mózg mącących mgieł mirażem!
Motto: Marzysz – możesz mieć!
Miotaj, Mimi, monet miedź;
masakrując mą mamonę,
mów mi: – Muszę mieć mielone
mięso, mydelniczkę, mufkę,
miód, magazyn »Moi«, miętówkę!
Mienie – mieniem marnowanem?
Minie miesiąc – Mediolanem
Mniejszym mianujemy Metz,
miasto Muz, mazd, mezz. & mec.!

(S. Barańczak)

Ćwiczenie 11

Czytamy na głos jak najbardziej staccato.

Transatlantyk

Chodzę i wciąż Chodzę, Chodzę, a już Chód mój jak po moście dudni, diabli, diabli, diabli,
i nie wiem, co z tym Chodem pocznę, bo to Chodzę, Chodzę, a już jak pod górę,
o, co to za Chód, o, co ja robię, o, już chyba jak Szaleniec jaki Chodzę i Chodzę i
Chodzę, a to przecie za Wariata mnie będą mieli… ale Chodzę, Chodzę … i diabli,
diabli, Chodzę, Chodzę…
Aż tu patrzę, a tam jeden kole pieca tyż chodzić zaczął i Chodzi, Chodzi, a już tak
Chodzi, że jak ja Chodzę to tyż i on Chodzi. ([…]) Mnie diabli biorą: a co on się
przyczepił, czego chce, może przedrzeźnia?… Czemu za mną Chodzi?

Alem Chodu
mego przerwać nie mógł ([…])
Chód mój, diabli, diabli, do drzwi skierowałem i przez te drzwi, o już nie Chodzę,
Chodzę, a tylko Uchodzę…Uchodzę, jakby mnie diabli, szatani gonili!

(W. Gombrowicz)

Ćwiczenie 12

Czytamy na głos jak najbardziej wyraźnie i zrozumiale.

Niełatwa słów wymowa

Niełatwa słów wymowa.
Ha, trudna na to rada!
Jeszcze trudniejsze słowa,
Gdy się je w całość składa.

Spójrz w przestrzeń w blaskach zorzy:
Gra życiem, skrzy srebrzyście;
A w drzewach wietrzyk hoży
Splątane czesze liście.

Z otchłani tchła mgła obła,
Trząchnął trznadel, pstrąg głąb pruje,
Wybrnęła wydra z brodła,
Dżdżownica źdźbło dżdżu żuje.

Chrząszcz pszczołę wstrząsł w szczelinę,
Zaś pchła pchłę pchnęła w popiół,
Trwożliwie brzmiał trzmiel w trzcinie,
Póki swego nie dopiął.

I ty też dopnij, chociaż
Słów kształty krztuszą krtanie;
Co jednak umiesz, pokaż,
Ułóż to w płynne zdanie.

Ćwiczenie 13

Czytamy na głos, dokładnie wypowiadając końcówki.

W czasie deszczu dzieci się nudzą

W czasie deszczu dzieci się nudzą, to ogólnie znana rzecz
Choć mniej trudzą się i mniej brudzą się ale strasznie nudzą się w deszcz

Do flaszeczek złapią muszek wypuszczają puch z poduszek
Żyletkami krając je i śpiewając słowa te:
W czasie deszczu dzieci się nudzą to ogólnie znana rzecz
Choć mniej trudzą się i mniej brudzą się ale strasznie nudząsię w deszcz

Nie pogardzą również gratką by drzemiącym dopiec dziadkom
Podpalając brody im wraz z refrenem tym:
W czasie deszczu dzieci się nudzą to ogólnie znana rzecz
Choć mniej trudzą się i mniej brudzą się ale strasznie nudzą się w deszcz

Nieraz też i cała chatka zajmie się od brody dziadka
A choć ją ugasi straż czy to stąd nie płynie aż:
że w czasie deszczu dzieci się nudzą to ogólnie znana rzecz
Choć mniej trudzą się i mniej brudzą się ale strasznie nudzą się w deszcz

Więc tu trzeba by zalecić w czasie deszczu nie mieć dzieci
a już jeśli one są to uważać strasznie bo:
W czasie deszczu dzieci się nudzą to ogólnie znana rzecz
Choć mniej trudzą się i mniej brudzą się, ale strasznie nudzą się w deszcz

(J. Przybora)

Ćwiczenie 14

Czytamy na głos, dokładnie artykułując samogłoski.

ABC

Północ wybiła w szkole,
Gdy pośród pustych ławek

Rozległo się chrząkanie.
Kto chrząkał? To alfabet.

„Nie lubię C – A rzekło B –
To tylko jego wina:
Ilekroć spojrzę w stronę C,
C na mnie się wypina!

„Nie zgadzam się! – (to D do B) –
I udowodnię to:
Z mojego miejsca drogie C
Wygląda jak pół O”.
C wpadło w złość: „Mam całkiem dość.
Napaści na mój kształt!”

„Tak” – rzekło E; F rzekło: „Eee…”
G zaś – „Ip, ip-ura!”
Opuszczasz mnie – H znów do G –
Nie rób mi tego bła…”

„Z drogi” – krzyknęło L do K –
„Bo z I uczynię LI ja!”
Tu J wmieszało się w ów spór
A efekt był – LILIJA.

„Czy wiecie ile lat ma W?”
Spytało V dość cicho.–
„Jeżeli V to rzymskie pięć,
W jest niechybnie dychą”.

X ziewnął sennie, Y też:
„Idę już spać, a wy?”
Po chwili chrapał zgodny chór
Na jedna nutę: „Zzzzz…”

(inna wersja zakończenia)
X ziewnął sennie, Y też:
„Idę już spać, a wy?”
Po chwili chrapał zgodny chór.
Z miało podłe sny.

Ćwiczenie 15

Czytamy na głos, na początku powoli, potem coraz szybciej, bardzo szybko i coraz wolniej, wolno i na koniec jak najwolniej.

Biedne badyliszcze

Co piszczy w trawie
– pytasz ciekawie.
– Co to w tej trawie tak…
tak piszczy i gra?
A to, mój złoty, ja.

Biedne badyliszcze,
smutne kobieciszcze,
szare motyliszcze,
ja piszczę,
biedne, smutne, szare motyliszcze,
ja piszczę, ja piszczę, ja piszczę,
pi, pi, aha.

Ja jestem biedną jaszczurką,
mieszkam tu, tuż pod górką,
ogonek utniesz mi,
ja na to: A-a-a, pi, pi.

Co piszczy w trawie
– pytasz łaskawie.
– Co to tak grucha
i gnie się, i łka?
A to, mój miły, ja.

Biedne badyliszcze,
smutne kobieciszcze,
szare motyliszcze,
ja piszczę,
biedne, smutne, szare motyliszcze,
ja piszczę, ja piszczę, ja piszczę,
pi, pi, aha.

Ja jestem biedną panienką,
przędę ja bardzo cienko,
znajomych ja mam w bród
i myślę, że życie to cud.

Biedne badyliszcze,
smutne kobieciszcze,
szare motyliszcze,
ja piszczę,
biedne, smutne, szare motyliszcze,
ja piszczę, ja piszczę, ja piszczę,
pi, pi, aha.

Każdemu chce się żyć
i tańczyć, i piszczeć, i pić.

(A. Osiecka)

Ćwiczenie 16

Czytamy na głos, dokładnie i wyraźnie wypowiadając wszystkie głoski.

Trucizna imion

Zbudź się, Sybillo. Zjaw się Werillo.
Stań się przestrzenna imion idyllo!
Liro stustrunna, harfo studzwonna,
Płynna dziewanno bezdennie chłonna!
Ukaż się Stello, od gwiazd powiewna
Muzyka imion, gędźbo rozlewna!
Rzewna Joanno, śpiewna nowenno,
Rozchyl swych ramion płomienne lenno.
Korynno zmienna, Anno bezbronna,
Męko rozstanna, senna i wonna.
Emilia w delii z białych konwalii,
O dłoniach z lilii, oczach z emalii,
Zwiśnie miłośnie, muśnie i zgaśnie
Z mgłą się powaśni, okno zatrzaśnie,

We śnie ucichnie, ach, właśnie we śnie,
O wiośnie uśnie i już nie wskrześnie.
A potem przyjdzie krokiem pogardy
Nardem zatruta hardość Edwardy,
Srebrnym oskardem w fiordach wykuta
Bardów strwożonych twarda pokuta,
Bardów, dla których wierne heroldy
Kradną kobaldom palce Izoldy.
W kryzach prastarych zarys Klarysy,
Krasa Teresy – w rosach irysy.
Krystyny miłość jak wiara prosta,
Pod białą chustą pożądań chłosta.
Aż grzech rozpustą w nocy urasta,
Wlokąc za usta przez puste miasta.
Spalcie mnie żądze! Niech już nie błądzę!
Zamknijcie za mną czarne wrzeciądze!
Pamięć uduście imion muzyką:
Ja ginę! Przebacz – wróć Weroniko.

(J. Brzechwa)

Ćwiczenie 17

Czytamy na głos, dokładnie wymawiając samogłoski i końcówki wyrazów.

Problem chrząszcza

Niepozorny mały chrząszczyk,
Najzwyklejszy trzcinobrzdąk,
Wspólną pieśnią w mig połączył
Wszystkich w krąg.
Chociaż są to proste słowa.
Trudno czasem wyszczebiotać je.
Ale taka gimnastyka
Buzi, gardła i języka
Nie zaszkodzi, gdy się śpiewać chce.
Chrząszcz brzmi w trzcinie,

Chrząszcz brzmi w trzcinie,
Chrząszcz brzmi w trzcinie
Po całych dniach.
Chrząszcz brzmi w trzcinie,
Chrząszcz brzmi w trzcinie,
Bo już taki jego fach,
Kto nie wierzy, niech pobieży,
Niech poszpera w leśnych trawach
Lub poleży u nabrzeży.
Może tam dosłyszy chrząszcza.
Bo nie w Pszczynie i nie Mrzeżynie,
nie w Krzewinie, na kominie ni na krze,
lecz jedynie w gęstej trzcinie
chrząszczyk dobrze czuje się.

(K. Klimowski)

Ćwiczenie 18

Czytamy tekst na głos. Przechodzimy od szeptu do pełnego głosu.

Każdy mówi za siebie

Zając rusza się kicając.
Czajka składa jajka.
Antylopa
Mknie galopa.
To wcale nie bajka.
Osły mają głos doniosły.
Baran łeb jak taran.
Ropuch opuchł.
Tygrys wygryzł.
Chyba to już każdy wie.
Jeleń lubi zieleń.
Lew woli krew.
Pantera
rozdziera.

Zebra
Bywa w czarne i białe żebra.
A czy sarna
też jest czarna? Raczej nie.
Za to puchacz
brzuchacz.
Chomik
to komik
i jeż
też.
Jak. Ptak.
Dzik. Żbik.
Szpak. Czy szpik?
Psiak.
Czy psik?
Kszyk. Czy krzak?
No tak.
Ale czy albatros to matros?
Czy myszołów lubi ołów,
a raróg twaróg?
Czy langusta pcha się w usta?
Czy prosię
rzeczywiście dłubie w nosie?
Gdzie słoń
ma dłoń?
Gdzie minogi mają nogi?
Czy bóbr
i żubr to jak tur
i szczur?
Czy tumak to rumak?
A przede wszystkim:
gdzie
padalec
ma palec?
Lawina pytań
toczy się z hałasem.

A tym czasem
w górze, z przodu i w tyle,
w powietrzu i pyle,
tyle ich, tyle,
drobniutkie, malutkie,
że nie dojrzeć,
bez liku
i bez krzyku,
gdzie nie spojrzeć,
zarazki! krętki! bakcyle!

(R. Stiller)

Ćwiczenie 19

Czytamy na głos, przeciągając samogłoski.

Syberyjskie striptizerki
słyszą sardoniczne szmerki
sarkającej szpetnie sali
(sala – sami swoi, stali
smakoszowie strip-spelunek,
super-samczy swój stosunek
sygnalizujący spazmem
śmiechu, sykiem „Sssss!", sarkazmem
Sybiraka-sybaryty):
„Ściągać szuby, seniority!";
„Seniority? Skąd! Seniorki!";
„Starzejemy się, sikorki-
-sześćdziesięcioześciolatki?
Sklęsły słynne super-zadki?";
„Skandal! Szwindel! Szmalu strata!
Striptizerka – szpakowata!";
„Szokuj, sławo seks-salonów,
Szarmem swoich salcesonów!"
Satyrycznym szpilkom spekta-
torów stępia szpice sekta
starowierów; starowierzy

sądzą: Skoro Seks się szerzy –
Seks stanowi sedno Sensu,
stąd slogany: „SEKS-SZALEŃSTWU
SERCEM SPRZYJAJ, STAROWIERZE;
STRIPTIZERKI SZANUJ SZCZERZE!”
Solidarne stanowisko
siurpryzuje środowisko,
satysfakcjonując szereg
syberyjskich striptizerek.

(S. Barańczak)

Ćwiczenie 20

Czytamy na głos, bardzo starannie wypowiadając wszystkie głoski. UWAGA! Nie dociskamy szeleszczących, czyli **s**, **c**, **sz**, **cz**.

Wiersz, w którym ciągle syczy

Szczepan Szczygieł z Grzmiących Bystrzyc
Przed chrzcinami chciał się przystrzyc.
Sam się strzyc nie przywykł wszakże,
Więc do szwagra skoczył: „Szwagrze!
Szwagrze, ostrzyż mnie choć krzynę,
Gdyż mam chrzciny za godzinę!”

„Nic prostszego! – szwagier na to.
Żono! Brzytwę daj szczerbatą!

W rżysko będzie strzechę szczygła,
Ta szczerbata brzytwa strzygła!”
Usłyszawszy straszną wieść,
Szczepan Szczygieł wrzasnął: „Cześć!”
I przez rzekę poza szosą
Niestrzeżony prysnął w proso.

(L.J. Kern)

Ćwiczenie 21

Czytamy na głos, bardzo starannie wypowiadając wszystkie głoski. UWAGA! Nie dociskamy szeleszczących, czyli **s**, **c**, **sz**, **cz**.

Szelest

Słyszysz, szeleści szary szelest,
Szybko po szybach też się ściele,
Skacze jak sprytny chrząszcz po suficie,
Szzszsz, szszsz – jeszcze chce syczeć.

Szelest nie syczy, tylko szeleści,
Szelest w szeleście musi się zmieścić,
Więc szuka, szuka wzdłuż i wszerz,
Co by tu można jeszcze zjeść.

Szmatka pluszowa już zjedzona,
Szelest się wspina po zasłonach.
Po szczotce zsunął się jak szept,
Zje kurz z kosza na śmieci, zje…

Sypie się szelest poprzez szarówkę,
Musi szeleścić choć skromnym słówkiem,
Poczuł, szalony, smaczek w zeszycie,
Szczęśliwy mlaska: szszsz – słyszycie?
Szelest się rozprzestrzenia szybko,
Już jest w suszarce, już jest za szybką,
Smacznie szeleści, po ścianie sunie,
Szkoda, że szczypać – szepce – nie umiem.
Słyszysz, szeleści szary szelest,
Po ścianach sprawnym – szszsz się ściele.
Już wyszeleścił się w sennej ciszy.
Usnął. Śpi ślicznie. Nikt go nie słyszy.

(M. Pękala)

Ćwiczenie 22

Czytamy na głos, bardzo starannie wypowiadając wszystkie głoski. UWAGA! Nie dociskamy szeleszczących, czyli **s**, **c**,

SZ, CZ.

Mieszkańcy

Straszne mieszkania. W strasznych mieszkaniach
Strasznie mieszkają straszni mieszczanie.
Pleśnią i kopciem pełznie po ścianach
Zgroza zimowa, ciemne konanie.

Od rana bełkot. Bełkocą, bredzą,
Że deszcz, że drogo, że to, że tamto.
Trochę pochodzą, trochę posiedzą,
I wszystko widmo. I wszystko fantom.

Sprawdzą godzinę, sprawdzą kieszenie,
Krawacik musną, klapy obciągną
I godnym krokiem z mieszkań – na ziemię,
Taką wiadomą, taką okrągłą.

I oto idą, zapięci szczelnie,
Patrzą na prawo, patrzą na lewo.
A patrząc – widzą wszystko oddzielnie
Że dom… że Stasiek… że koń… że drzewo…

Jak ciasto biorą gazety w palce
I żują, żują na papkę pulchną,
Aż papierowym wzdęte zakalcem,
Wypchane głowy grubo im puchną.

I znowu mówią, że Ford… że kino…
Że Bóg… że Rosja… radio, sport, wojna…
Warstwami rośnie brednia potworna,
I w dżungli zdarzeń widmami płyną.

Głowę rozdętą i coraz cięższą
Ku wieczorowi ślepo zwieszają.
Pod łóżka włażą, złodzieja węszą,
Łbem o nocniki chłodne trącając.

I znowu sprawdzą kieszonki, kwitki,
Spodnie na tyłkach zacerowane,

Własność wielebną, święte nabytki,
Swoje, wyłączne, zapracowane.

Potem się modlą: „od nagłej śmierci…
…od wojny… głodu… odpoczywanie”
I zasypiają z mordą na piersi
W strasznych mieszkaniach straszni mieszczanie.

(J. Tuwim)

Ćwiczenie 23

Czytamy na głos, bardzo starannie wypowiadając wszystkie głoski. UWAGA! Nie dociskamy szeleszczących, czyli **s**, **c**, **sz**, **cz**. Od szeptu do pełnego głosu.

Ciernisty deszczyk

Dorożki mokrej w deszczu wrak
Spoczął na dnie wielkiej kałuży
Wydęty ciszą żagla garb
Wspomina chwile wielkiej burzy
Wiatr zawiał woźnica zbladł
Zawarczał stwór i światła zmrużył
A pod podkowy szczęścia spadł
Ciernisty deszczyk wiotkiej róży

Koń zwiesił smutnie mokry kark
Uszami strzyże dymu mgiełka
Czeka aż ktoś tu nura da
Pod czarną muszlę, po perełkę
Łezkę co toczy się powoli
W okrutnej szybce mdłej latarni
Zetrze ją i podkręci płomień
Złocistą rybkę, mgieł akwarium

Przez wszystkie cztery pory roku
Tkwią w wodzie cztery chude koła
Ciernisty deszczyk na nie pada
To katarynka niewesoła

Dorożki mokrej w deszczu wrak
Spoczął na dnie wielkiej kałuży
Wydęty ciszą żagla garb
Wspomina chwile wielkiej burzy.

(M. Grechuta)

Ćwiczenie 24

Czytamy na głos, dokładnie wypowiadając samogłoski. Staramy się przedłużać spółgłoskę **r**.

Dwie gaduły

Ponoć dotąd ziemski padół
Nie znał jeszcze takich gaduł,
Jak dwie panie: Madalińska
Z Gadalińską z miasta Młyńska.

W domu, w sklepie czy na rynku
Językami, tak jak w młynku,
Mielą wciąż bez odpoczynku;
Każda gada – byle długo,
Jedna z drugą i przez drugą,
A gdy zasną, nawet we śnie
Rozmawiają jednocześnie:
O tym, co się z wiatrem dzieje,
Wtedy, kiedy wiatr nie wieje,
Że na poczcie wybuchł pożar,
Że się mydlarz z praczką pożarł,
Że aptekarz dostał pryszczy,
Że sędzinie nos się błyszczy,
Że kokoszka od sąsiadki
Zniosła cztery jajka w kratki,
Że cioteczna spod Piaseczna
Okazała się stryjeczna,
Bo kuzynka z Ciechocinka
Zamiast córki miała synka,
Po czym właśnie znikła z Młyńska

Ciechocińska Madalińska.

Madalińska rada gada,
Gadalińskiej opowiada:
Kto, dlaczego, jak i kogo.
A sąsiedzi spać nie mogą.

Krzyczy piekarz: „Moje panie,
Czas już skończyć to gadanie!”
Doktor także lubi ciszę,
Do milicji skargę pisze.

Przyszła władza, jak to władza,
Upomina i doradza:
„Dość już, pani Madalińska,
Dość już, pani Gadalińska,
Bo wyjadą panie z Młyńska!”

Lecz to dla nich rzecz nienowa,
Niechaj wobec nich się schowa
Cała Rada Narodowa.

Gadalińska rada gada,
Madalińskiej opowiada:
„Mówią w maglu, moja pani,
Że na wiosnę będzie taniej,
A po drugie, że już w lecie
Będzie wojna, a po trzecie,
Że się wszystko jeszcze zmieni,
Jak śnieg spadnie na jesieni.”

Tak już siedem lat bez przerwy
Wszystkim w mieście szarpią nerwy
Dwie plotkarki: Gadalińska
Z Madalińską z miasta Młyńska.

Inna wersja

Krzyczy rejent: „Moje panie,
Czas już skończyć to gadanie!”

Doktor także lubi ciszę,
Do starostwa skargę pisze.

Przyszła władza starościńska:
„Dość już, pani Madalińska,
Dość już, pani Gadalińska,
Bo wysiedlę panie z Młyńska.”

Ale nawet pan starosta
Dwóm gadułom tym nie sprosta.

Gadalińska rada gada,
Madalińskiej opowiada:
„Jak się skończy wojna chińska,
Moja pani Madalińska,
Wojna chińska, moja pani,
Może wreszcie będzie taniej!”

Już po jednej tej rozmowie
Pan starosta stracił zdrowie
I jak stał, tak właśnie z rynku
Przeszedł prosto w stan spoczynku.

(J. Brzechwa)

Ćwiczenie 25

Wszystkie wiersze, których bohaterami są zwierzęta, czytamy na głos. Na początku czytamy powoli, dokładnie i poprawnie wypowiadając wszystkie głoski. Stopniowo zwiększamy tempo, starając się zachować poprawność wymowy.

Ptasie plotki

Przyszła gąska do kaczuszki,
Obgadały kurze nóżki.

Do indyczki przyszła kurka,
Obgadały kacze piórka.

Przyszła kaczka do perliczki,
Obgadały dziób indyczki.

Na to rzekła gęś, że kaczka
Jest złodziejka i pijaczka.

O indyczce zaś pantarka
Powiedziała, że plotkarka.

Teraz bójka wśród podwórka,
Że aż lecą barwne piórka.

(J. Tuwim)

Bąk

Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk.
Pękł pąk, pękł strąk, a bąk się zląkł. **NAGRANIE 97**

Byczki

W trzęsawisku trzeszczą trzciny, trzmiel trze w Trzciance trzy trzmieliny, a trzy byczki znad Trzebyczki z trzaskiem trzepią trzy trzewiczki. **NAGRANIE 97**

Bzyk

Bzyczy bzyk znad Bzury zbzikowane bzdury, bzyczy bzdury, bzdurstwa bzdurzy i nad Bzurą w bzach bajdurzy, bzyczy bzdury, bzdurstwa bzyka, bo zbzikował i ma bzika. **NAGRANIE 97**

Czyżyk

Czesał czyżyk czarny koczek, czyszcząc w koczku każdy loczek,
po czym przykrył koczek toczkiem, lecz część loczków wyszła boczkiem. **NAGRANIE 97**

Dzięcioł

Czarny dzięcioł z chęcią pień ciął. **NAGRANIE 97**

Goryl

Turlał goryl po Urlach kolorowe korale,
rudy góral kartofle tarł na tarce wytrwale,

gdy spotkali się w Urlach, góral tarł, goryl turlał
chociaż sensu nie było w tym wcale.

Huczek

Hasał huczek z tłuczkiem wnuczka i niechcący huknął żuczka.
Ale heca… – wnuczek mruknął i z hurkotem w hełm się stuknął.
Leży żuczek, leży wnuczek, a pomiędzy nimi tłuczek.
Stąd dla huczka jest nauczka, by nie hasać z tłuczkiem
wnuczka. **NAGRANIE 97**

Jamnik

W grząskich trzcinach i szuwarach kroczy jamnik w szarawarach,
szarpie kłącza oczeretu i przytracza do beretu,
ważką pęki skrzypu wręcza, traszkom suchych trzcin naręcza,
a gdy zmierzchać się zaczyna, z jaszczurkami sprzeczkę wszczyna,
po czym znika w oczerecie w szarawarach i berecie…

Kaczor

Chrzęści trzcina,
Szemrze struga,
Kaczor czarnym
Oczkiem mruga. **NAGRANIE 97**

(T. Frelek, czyta Katarzyna Glinka)

Królik

Kurkiem kranu kręci kruk, kroplą tranu brudząc bruk,
a przy kranie, robiąc pranie, królik gra na fortepianie. **NAGRANIE 97**

Pchła

Na peronie w Poroninie pchła pląsała po pianinie.
Przytupnęła, podskoczyła i pianino przewróciła. **NAGRANIE 97**

Żaba

Warzy żaba smar, pełen smaru gar, z wnętrza gara bucha para,
Z pieca bucha żar, smar jest w garze, gar na żarze, wrze na żarze
smar. **NAGRANIE 97**

(Czyta Katarzyna Glinka)

Mysz

Mysz szybko odskoczyła
A chrząszcz szczypał
Łuseczkę fasoli zżółkłej.

Chrząszcz

Chrząszcz chrząszczyka
Żując gruszkę
Szczypczykami szczypał w nóżkę.

Żuczek

Chociaż żuczek rzecz malutka
Mnie urzeka życie żuczka
Czy w Przesuszy; czy też w Pszczynie
Życie żuczka rześko płynie
Byczo mu jest i przytulnie
W przedwiosenny czas szczególnie.
Szepcze w żytku lub w pszeniczce
Śliczne rzeczy swej księżniczce.
Staszcza jej na przykład z dali
Maku wór na sznur korali,
Albo rzuca gestem szczodrym
Pod jej nóżki chabrem modrym.

Żuczku, żuczku, co chcesz za to?
Być ewentualnie tatą.
Z tego wielka jest nauczka,
Choć sam żuczek rzecz maluczka

(L.J. Kern)

Chrząszcz

Trzynastego, w Szczebrzeszynie chrząszcz się zaczął tarzać w trzcinie.
Wszczęli wrzask Szczebrzeszynianie: – Cóż ma znaczyć to tarzanie?!
Wezwać trzeba by lekarza, zamiast brzmieć, ten chrząszcz się tarza!

Wszak Szczebrzeszyn z tego słynie, że w nim zawsze chrząszcz BRZMI w trzcinie!
A chrząszcz odrzekł niezmieszany:
– Przyszedł wreszcie czas na zmiany!
Drzewiej chrząszcze w trzcinie brzmiały, teraz będą się tarzały.

Żywiołowy wyżeł

Raz wiódł żywot wyżeł chyży,
Żarł ryż tylko, ale wyżył,
Zżył się z ryżem nie na żarty
Chyży, ryży i nażarty.
Nie zarzekał się, nie zżymał,
Lecz się rześko ryżu trzymał.
Nie używał wyżeł łyżek,
Ale sportu się nie wyrzekł.
Zapytacie państwo: czyżby?
Tak jest! Wyżeł kochał łyżwy. **NAGRANIE 97**

(M. Wojtyszko, czyta Marta Klubowicz)

Dam Ci ptaszka

Zamiast bać się czarnej dziury,
lękać się imperium zła,
ludzie, ludzie zakładajmy chóry,
wszędzie gdzie się da.

Chór na dworcu,
chór na plaży,
chór upadłych dziennikarzy,
chór noszących okulary,
chór imienia Che Guevary,
chór wyniosłych decydentów,
chór wypożyczalni sprzętów,
chór powracających z gór,
i zwalczających dur.

Nie trać czasu na wygłupy,

miałeś chamie czapkę z piór,
ludzie, ludzie zbierzmy się do kupy,
i załóżmy jakiś chór.

Chór w komendzie,
chór w szpitalu,
chór hurtowni i detalu,
chór klientów punktu ksero,
mały męski chór hetero,
chór budowy autostrady,
chór turystów spod Hurghady,
i podpierających mur,
chór pradawnych cór.

Zamiast wyczekiwać kiedy,
wróg zaczai się u bram,
ludzie, ludzie każdy z nas ma kredyt,
pozostały nam…

O jasny, jasny ptaszął śpiew

W krwawym polu srebrne ptasze,
Dam ci ptaszka jakich mało,
Ej! Przeleciał ptaszek.

(A. Andrus)

Ćwiczenie 26

Czytamy na głos, starannie wypowiadając samogłoski i końcówki wyrazów.

Rower Błażeja

Raz Błażej, jeżdżąc na rowerze,
Jak zarzynane ryczał zwierzę.
Rozsierdził babkę. „Na cóż wołasz
– krzyczała – toż wrzeszczący kolarz
Sprawia, że drżę, czuję się starzej!”
Porzucił więc kolarstwo Błażej.
Gdyż grozie zrzędliwości wrażej

Zgryźliwej babki – nie podołasz.
Cóż, ciężko grzęznąć, kroczy kolarz.
Na orzeźwienie spożył draże,
Nie rży, nie rzęzi przed wirażem,
Nie drażni wrzaskiem ni przerzutką.
Zażywał rzadkich wrażeń krótko.
A przecież, jeśli już nie tkliwość,
Potrzebna chociaż pobłażliwość
Wobec cyklistów rześkiej rzeszy –
To ich nie speszy i nie spieszy.

(M. Wojtyszko)

Ćwiczenie 27

Stopniowo zwiększamy tempo, starając się zachować poprawność wymowy.

Tchórz na wyborach

Po owej porażce zwierząt
Wszczął się w ich armiji nierząd.
Zwolona wojenna rada;
Z rady zwada:
Każdy każdemu się żali,
Każdy przed każdym się chwali
I każdy winę na każdego wali,
Tchórzowi tylko wszyscy pokój dali.
Obywatel tchórz w rządzie nie zasiadał
Ani wojskowo nie służył,
Więc w politycznym życiu się nie zużył.
Ufny w niepokalaną swą przeszłość, tak gadał;
„Obywatele! Czas jest przystąpić do kwestii:
Czemu przypiszem klęski tej kampanii?
Czy, że na wodza brak nam zdolnej bestii?
Nie! ale my ulegli przesądów tyranii.
Grzesznym przodków obyczajem
Nie tym buławę oddajem,

Których zasługa i talent wyniosą;
Ale tylko mamy w cenie:
Ci drapieżne urodzenie,
Tamci rogate znaczenie,
A owi socyjalne tłuste położenie.
Otóż dowódcy nasi, przypatrzcie się, kto są?
Lew prezes, istny pańskich ideał nałogów;
Radca żubr, już dziad, ledwie goni resztką rogów;
Niedźwiedź mruk, niech no stanie przed wojskiem, co powie?
Z lamparta byłoby coś, ale mu pstro w głowie;
Że pułkownik wilk sławny, toć tylko z rabunków
I z procesu, co zrobił owemu jagniątku;
A o kwatermistrzu lisie
Lepiej przemilczeć, zda mi się,
Niźli zazierać do jego rachunków:
Sam się nie tai, że skory do wziątku.
Pominiemy odyńca; pan ten tylko pragnie
Skarbić żołędzie i spoczywać w bagnie,
Przywyklejszy doń niż do marsowego kurzu.
Co się zaś tyczy osła, ten był i jest błaznem". –
Gdy tchórz tak gadał, rada, wrąc entuzyjazmem,
Gotowa za krasomowstwo
Dać mu naczelne wodzowstwo,
Odezwała się nagle w jeden głos: „Żyj, tchórzu!"
On, stropion krzykiem tym wśród perory,
Zmięszał się, owszem, dał czuć najwyraźniej,
Że był w gwałtownej bojaźni.
Dopieroż rozruch: „Precz z nim, fe, tchórz, a do nory!"
Szczęściem tuż była; wskroś sarkań i śmiechu
Wpadł w nię i rył bez oddechu.
Aż gdy na sążeń czuł się pod podwórzem,
Rzekł do siebie z ironią czystego sumienia:
„Ot proszę, co też to jest przesąd urodzenia,
Obrano by mnie wodzem, żebym nie był tchórzem".

(A. Mickiewicz)

Ćwiczenie 28

Czytamy na głos, przeciągając samogłoski. Wykonujemy pewnego rodzaju śpiew, taki jak np. w kościele.

Rybie imiona

Wypłynęła z morza ryba,
najstarsza na świecie chyba,
bo ród jej miał, któż by zgadł?
Jakieś sto milionów lat.
Zobaczył ją ichtiolog,
czyli znawca ryb,
z wrażenia przetarł oczy,
zbladł, zachwiał się, schrypł
i wykrztusił, obejrzawszy ją przez okulary:
Powiedz, jak się nazywasz, ty stworze prastary?
Ryba:
To mój pech, panie kolego,
że imię mam do niczego!
Gdyby mnie ktoś nazwał, gdyby,
po ludzku, jak inne ryby!
Zwałabym się od pokoleń
choćby kleń, koleń czy boleń,
lipień, chlupie czy wręcz gębacz
albo wargacz, albo zębacz,
piotrosz, parposz albo pryskacz,
albo piskorz, albo pyskacz,
strętwa, drętwa albo mruk!
Każdy by się szczycić mógł
taką nazwą. A mój ród
musi kryć się w głębinach wód
i ogarnia mnie histeria,
zwę się bowiem la-ti-me-ria.
A tymczasem wokół mnie,
wszystko cieszy się i mknie,
w pląsach mija mnie co chwilka

tutaj kilec, albo kilka,
tam witlinek i wężynka,
brzanka, stynka lub sardynka,
gdzie indziej się wdzięcznie chwieją
sieja z szweją i ukleją,
płotka, szprotka i strwolotka,
jedna prędka, druga wiotka,
giętka, powłóczysta, rącza,
ostronosik i ogończa.
Tu radosny czyni wir
szczokur, zwany również czyr,
tam puzanek astrabadzki
mknie za dorszem w bure placki,
ówdzie zgodnie dają nurka
żmijogłów i krasnopiórka,
w wodorostach zaś iglicznie
też się nazywają ślicznie,
a mnie ogarnia histeria,
zwę się bowiem la-ti-me-ria!
Sto milionów lat to dość.
Może nie? A tu na złość
jeszcze nazwa strasznie długa!
A bieługa i czeczuga,
i płastuga z siostrą flądrą
noszą nazwę tak niemądrą.
Czy nie moglibyście raz
Wy, ludzie, dać mi takiej nazwy
jak żabnica i srebrnika?
Z tych nazw każda mnie zachwyca.
Ja chcę prostą nazwę mieć
jak leszcz, lin, śliz albo śledź,
a w ostateczności choć
krąp,
wzdręga,
pstrąg,
troć czy płoć,

rybiec, ptaszor albo szyp,
na wzór wszystkich innych ryb.
Ichtiolog:
O! ryba trzonopłetwa!
Ja ci nie dokuczam,
ale powiedz: wolałabyś się zwać czukuczan?
Albo rypus,
bambuza,
wyrozub,
synodont?
Ryba:
Nie! Wolę już jak dotąd!
Ichtiolog:
Więc piszę: latimeria.
Gatunek wymarły
sto milionów lat temu,
tak jak ichtiozaury,
diplodok, triceratops i pterodaktyle,
tyle, że dotąd żywy.
Rybo! Jeszcze chwilę.
Czy nie smutno ci, samotnej, w naszym morzu
chłodnym?
Ryba:
Nie.
Przyjaźnię się z pewnym
okrętem podwodnym.

(R. Stiller)

Ćwiczenie 29

Czytamy na głos, bardzo starannie wypowiadając wszystkie głoski. UWAGA! Nie dociskamy szeleszczących, czyli **s**, **c**, **sz**, **cz**.

Deszcz jesienny

O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny
I pluszcze jednaki, miarowy, niezmienny,
Dżdżu krople padają i tłuką w me okno…
Jęk szklany… płacz szklany… a szyby w mgle mokną
I światła szarego blask sączy się senny…
O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny…

Wieczornych snów mary powiewne, dziewicze
Na próżno czekały na słońca oblicze…
W dal poszły przez chmurną pustynię piaszczystą,
W dal ciemną, bezkresną, w dal szarą i mglistą…
Odziane w łachmany szat czarnej żałoby
Szukają ustronia na ciche swe groby,
A smutek cień kładzie na licu ich miodem…
Powolnym i długim wśród dżdżu korowodem
W dal idą na smutek i życie tułacze,
A z oczu im lecą łzy… Rozpacz tak płacze…

To w szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny
I pluszcze jednaki, miarowy, niezmienny,
Dżdżu krople padają i tłuką w me okno…
Jęk szklany… płacz szklany… a szyby w mgle mokną
I światła szarego blask sączy się senny…
O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny…

Ktoś dziś mnie opuścił w ten chmurny dzień słotny…
Kto? Nie wiem… Ktoś odszedł i jestem samotny…
Ktoś umarł… Kto? Próżno w pamięci swej grzebię…
Ktoś drogi… wszak byłem na jakimś pogrzebie…
Tak… Szczęście przyjść chciało, lecz mroków się zlękło.
Ktoś chciał mnie ukochać, lecz serce mu pękło,
Gdy poznał, że we mnie skrę roztlić chce próżno…
Zmarł nędzarz, nim ludzie go wsparli jałmużną…
Gdzieś pożar spopielił zagrodę wieśniaczą…
Spaliły się dzieci… Jak ludzie w krąg płaczą…

To w szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny
I pluszcze jednaki, miarowy, niezmienny,

Dżdżu krople padają i tłuką w me okno…
Jęk szklany… płacz szklany… a szyby w mgle mokną
I światła szarego blask sączy się senny…
O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny…

Przez ogród mój szatan szedł smutny śmiertelnie
I zmienił go w straszną, okropną pustelnię…
Z ponurym, na piersi zwieszonym szedł czołem
I kwiaty kwitnące przysypał popiołem,
Trawniki zarzucił bryłami kamienia
I posiał szał trwogi i śmierć przerażenia…
Aż, strwożon swym dziełem, brzemieniem ołowiu
Położył się na tym kamiennym pustkowiu,
By w piersi łkające przytłumić rozpacze,
I smutków potwornych płomienne łzy płacze…

To w szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny
I pluszcze jednaki, miarowy, niezmienny,
Dżdżu krople padają i tłuką w me okno…
Jęk szklany… płacz szklany… a szyby w mgle mokną
I światła szarego blask sączy się senny…
O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny…

(L. Staff)

Ćwiczenie 30

Czytamy na głos, dokładnie wypowiadając samogłoski i końcówki.

Czasem nie jest tak, jak się wydaje

Oto trąba,
A to – Bromba.
Kiedy na nie się spogląda,
To się rodzi myśl niemądra,
Że na trąbie zagra Bromba,
Po czym taki popis grą da,
Że zakrzykną wszyscy: bomba!

Naprzód Brombo,
Śmiało rąb,
Niech melodia zabrzmi w krąg,
Niech przenikną dźwięki w głąb,
Aż stuletni zadrży dąb,
Aż w korkociąg skręci drąg,
Aż w naleśnik zwinie gong,
Aż rozbije szyby song,
Aż opadnie kwiatom pąk,
Aż zemdlony legnie bąk,
Aż nie zniosą uszy mąk
I oklaski setek rąk
Usłyszymy z pól i łąk!
A to błąd
Taki pogląd,
Bo jedynie –
Bromba grywa na okarynie.

(M. Wojtyszko)

Ćwiczenie 31

Czytamy na głos, starając się zachować rytm wiersza. Dokładnie wypowiadamy samogłoski i akcentujemy końcówki wyrazów.

Karnawał w Soplicowie

Zagrano poloneza. Podkomorzy rusza
I z lekka zarzuciwszy wyloty kontusza
Podaje rękę Zosi odzianej w atłasy,
Gdy wtem stanął i mruknął: – Cóż to za hałasy?
Faktycznie, w sali trwała wrzawa niepojęta,
Ci stronę Asesora, ci brali Rejenta,
Jedni byli za Kusym, drudzy za Sokołem,
Już też pierwsze butelki fruwały nad stołem,
Już Jankiel, który właśnie szedł podlewać kwiatki,
Dostał nagle po pejsach półmiskiem sałatki,

Kiedy zacny ksiądz Robak wskoczył na kominek
I krzyknął: – Niech rozstrzygnie ten spór pojedynek!
– Tak racja, pojedynek! – goście zakrzyknęli
I obu adwersarzów ku sobie popchnęli.
Rejent za bok się schwycił, lecz nie miał rapieru,
Więc warknął: – Ha, sprowadzę ja cię do parteru!
Jakoż i rzeczywiście, złapawszy za kłaki,
Szarpnął i Asesora stawił na czworaki,
Ten jednakże na atak odpowiedział godnie –
Dwakroć kłapnął zębami i przegryzł mu spodnie.
Ugodzony w słabiznę, biedny Rejent z bolu
Wrzasnął, skoczył i zawisł był na żyrandolu.
Chwilę wisiał, jednakże żyrandol starawy
Urwał się i wpadł z trzaskiem we środek zastawy.
Rozprysły się po izbie mięsiwa i sosy,
Aromatyczne miody, treściwe bigosy.
Obie podkomorzanki spryskała musztarda,
Telimenie za dekolt wskoczyła pularda
Tylko co upieczona i jeszcze skwiercząca,
Ta zasię, gdy nie mogła wytrzymać gorąca
Zrzuciła przyodziewek, tracąc prawie zmysły,
Aż hrabia mruknął kwaśno: – Hm… biuścik obwisły,
Teraz widać dopiero, gdy braknie stanika,
Że przypomina uszy mojego jamnika,
Którym szczułem niedźwiedzie z Nalibockich lasów
Wraz z baronem Dreptakiem i z księciem Denasów!
Nie skończył jeszcze mówić, kiedy wpadł nań Ryków,
Skłębiony z całą kupą innych biesiadników,
Zaś staruszek Gerwazy wydał grzmiący poryk,
Wsadził w omszałą pochwę prastary scyzoryk
I mruknął, uśmiechnięty od ucha do ucha:
– Nu ot, miał być karnawał – wyszła rozpierducha!
Wersja II
I zawołał na widok walczących szlachciców:
– Chroń nas, Panie, od ognia, wojny i kibiców!

(A. Waligórski)

Ćwiczenie 32

Czytamy na głos, dokładnie wypowiadając samogłoski i końcówki.

Siedem bestii moich

Siedem jest bestii moich. Nie są to bestie straszne ani tysiącgłowe, lecz stokroć są straszniejsze od wielkich straszydeł. Postacie ich są do siebie podobne. Nie ma ich, a są, są one, a ich nie ma. Postać ich bezpostaciowa jest gdy są, ale nabierają kształtu, gdy ich nie ma. A jaki kształt ten jest? To jest mój kształt, gdy wypełniają mnie, a gdy wypełniają to, co jest poza mną, taki sam mają kształt, jak to, co jest poza mną. Gdy we mnie siedzą, nie przybywa mnie, a gdy siedzą koło mnie, nie ubywa mnie. Jakiż to jest kształt, którego nie obejmiesz myślą, a który siebie też nie obejmie? To jest mój kształt. Tak jak dąb nie wyjdzie ze swej kory, aby siebie obejrzeć i nazwać, tak myśl moja nie uczyni tego ze sobą. Oboje ślepi są. Lecz ptak wejdzie do dziupli w dębie, a potem na innym drzewie siędzie i obejrzy dąb ze wszystkich jego stron i powie: dąb to. I moje bestie, których jest siedem razy siedem, przechodzą przeze mnie i wychodzą, i siadają obok. I one są mną, i nie są. I nie ja powoduję nimi ani je znam. A gdybym chciał uwolnić się od nich, gdzieżbym poszedł, tylko w koło bym szedł, żeby przyjść w to samo miejsce. A one chodzić nie muszą bo są wszędzie. A oto one:

pierwsza bestia samotności – to jest wielka pustka
druga bestia smutku – to jest to, co jest naokoło pustki
trzecia bestia rozpaczy – to jest to, co jest w tej pustce
czwarta bestia gniewu – to jest środek pustki
piąta bestia pożądania – to jest koniec pustki i początek następnej
szósta bestia złości – to jest pustka odwrotna
siódma bestia zazdrości – to jest pustka pustki
i wszystkie one mają własne kolory, które zlewają się w szarość.

(W. Dymny)

Ćwiczenie 33

Czytamy na głos, starannie wypowiadając samogłoski i końcówki wyrazów.

Nie wiem o trawie

Nie wiem, nie wiem o trawie
Będę ci śpiewał o niej
Póki się nie dopasą
Do jutrzni kare konie

Nie wiem, nie wiem o maku
W nim ci buduję zamek
Gdzie przed pięć luster wiedzie
Trzysta sześćdziesiąt klamek

O lustrze wiem, że patrzy
Twarzą dawniej nam znaną
I że pająk ją chwyta
W sieć coraz gęstszą rano

Nie wiem, nie wiem o niebie
Może to sidła może
Dzwoniącej kuropatwie
Przychylne dzwonne zboże

O wodzie wiem, że płynie
Dumnie przez wszystkie pieśni
Aż się tobie wisienka,
wiśnia po wiśni prześni

Nie wiem, nie wiem o trawie
Będę ci śpiewał o niej
Póki się nie dopasą
Do jutrzni kare konie

Lecz wszystko wiem o furtce
Wychodzącej na drogę
To mi tak nie stój przed nią
Gdy iść przed siebie mogę

(G. Turnau)

Ćwiczenia interpretacyjne

Po przećwiczeniu aparatu mowy, oddychania i artykulacji, przyszedł czas na sprawdzenie nabytych umiejętności. Jeśli ktoś czuje się bardzo pewnie w swoim mówieniu, może od razu przystąpić do poniższych ćwiczeń. Ale UWAGA łatwo nie będzie.

Ćwiczenie 1

Przeczytaj podane przepisy w następującej interpretacji:

Przepisy pochodzą z książki kucharskiej Lucyny Ćwierczakiewiczowej: „365 obiadów za pięć złotych”(Warszawa 1858) oraz „Jedyne praktyczne przepisy wszelkich zapasów śpiżarnianych oraz pieczenia ciast”, a także innych źródeł.

1. Jesteś bardzo smutny, twój pies zgubił się w lesie, twojego kota przejechał samochód, żona uciekła z mleczarzem, a reprezentacja jak zwykle przegrała. Płaczesz. Ćwiczymy warianty od łkania do histerii. Starannie wymawiamy liczby i końcówki wyrazów.

Śliwki w zalewie octowej

– 900 g śliwek węgierek
– 450 g cukru
– 380 ml octu

Autorka informuje, że ma być ocet niezbyt mocny, ale dobry. Możemy przyjąć, że to ocet 6-procentowy. W drugim przepisie sugeruje, że ocet ma być mocny, założyłam więc, że może tu chodzić o ocet 10-procentowy. Na naszym rynku spotkałam trzy rodzaje octu, jeśli chodzi o jego moc, 4-, 6- i 10-procentowy.

Śliwki w zalewie octowej z czerwonym winem

– 1,8 kg śliwek węgierek
– 1 butelka lekkiego czerwonego lub białego francuskiego wina
– 500 ml octu 10%
– 900 g cukru
– 2–3 torebki goździków, tyle użyłam do tej ilości śliwek
– 3–4 sztuki cynamonu w laskache

1. Śliwki czyścimy z barwy*), nakłuwamy w kilku miejscach goździkami / 2–4 goździków na jedną śliwkę / i układamy w naczyniu glinianym, emaliowanym lub szklanym. Do garnka wlewamy wino, ocet i wsypujemy cukier. Gotujemy do chwili, aż syrop stanie się klarowny, 2–3 minuty. Zalewamy śliwki ciepłym syropem i pozostawiamy na 24 godziny.

2. Na drugi dzień zlewamy syrop, chwilę gotujemy i zalewamy śliwki cieplejszym niż pierwszego dnia. Pozostawiamy ponownie na 24 godziny.

3. Trzeciego dnia do zlanego i wrzącego syropu dodajemy cynamon i gotującym syropem zalewamy śliwki.

4. Czwarty i ostatni dzień. Śliwki w zalewie gotujemy dosłownie chwilę. Doprowadzamy tylko do zagotowania, uważając, aby skórka na śliwkach nie popękała. Studzimy i przekładamy do glinianego garnka lub słoja o pojemności 3 l. Szczelnie przykrywamy. Przechowujemy w chłodnym miejscu.

*) Barwę na śliwkach, ten szaroniebieski nalot, powinno się czyścić ściereczką do każdego rodzaju przetworów, szczególnie do śliwek w occie i suszonych. Barwa chroni śliwkę przed zepsuciem, ale tylko w przypadku, kiedy chcemy ją przechować świeżo zerwaną z drzewa i rozłożoną lub powieszoną bez żadnego przetwarzania na okres zimy. Do tak przechowywanych śliwek potrzebne są odpowiednie warunki. Jeśli nie zetrzemy barwy, śliwka w occie czy suszona będzie miała brzydki szary nalot. Sprawdziłam! Przy zakupie śliwek zwracajmy uwagę na jej barwę. Jeśli jest nią pokryta, może tylko świadczyć o tym, że śliwka jest świeżo zerwana prosto z drzewa lub zerwana z drzewa w profesjonalny sposób i dobrze przechowywana w chłodni!

2. Jesteś wesoły, bardzo wesoły. Pies wrócił z lasu. Kot też w porządku, bo przejechany został kot sąsiada, żona nie uciekła z mleczarzem tylko z nielubianym sąsiadem, a reprezentacja dziś nie grała. Cieszysz się. Ćwiczymy wariant od zadowolenia w głosie aż do euforii.

Kotlety z ryb lub śledzi

Wziąwszy jakąkolwiek rybę lub śledzi wymoczonych przez 24 godzin oczyścić, wyjąć ości i rybę posolić. Tymczasem przesmażyć trochę tartéj cébuli w łyżce masła, jak ostygnie wrzucić usiekaną na maść rybę lub śledzie, dołożyć bułki tartéj lub lepiéj moczonéj w mléku i wyciśniętéj z wilgoci, trochę pieprzu, łyżkę masła, dwa lub trzy jaja w miarę ilości ryby; wymieszać długo, aż massa zbieleje i zrobi się pulchna, potém robić na stolnicy posypanéj mąką kotlety podługowate, nakształt siekanych z mięsa; maczać w rozbitém jajku, posypać bułką tartą przesianą i smażyć na wrzącém klarowaném maśle. Do takich kotletów daje się zawsze sos rumiany; kaparowy, korniszonowy lub cytrynowy.

3. Jesteś na wycieczce w Hiszpanii. Spodobał ci się przystojny (co za zaskoczenie) Hiszpan, który uczy się polskiego (co za zaskoczenie). Chcesz mu zaimponować i podajesz przepis na zupę pożywną. Cały przepis sylabizujemy, dociskając końcówki, coś jak „patrz mi na usta, piłka do metalu”. Ćwiczymy warianty od wolnego tempa do szybkiego, bo Hiszpan ma za chwilę pociąg do Madrytu (co za zaskoczenie).

Zupa a la Juliene

Ugotować zwyczajnym sposobem rosół tęgi. Pokrajać cienko jak makaron rozmaitych jarzyn i włoszczyzny, marchew, galarepę, selery, pietruszkę, kalafiory drobno rozebrane, szparagi w kostkę pokrajane, groszek zielony, kapustę zaś włoską w drobne ćwiartki pierwéj sparzoną: to wszystko oczyściwszy, starannie wrzucić do czysto odebranego już rosołu i gotować półtory godziny najwięcéj. Można także dla lepszego smaku te wszystkie jarzyny pierwéj z pół godziny

w maśle poddusić, a potém na godzinę tylko w rosół wrzucić i gotować. Osobno zaś wziąść z 6 funtów np. mięsa przeznaczonych na rosół, funt 1 włożyć w rondelek, i niepodlewać niczem, położywszy tylko kawałek świeżego łoju, zrumienić mocno, ciągle potrząsając rondlem, żeby się nie przypaliło. Odlać powstały sos, podlać znowu troszkę wodą i powtórnie dusić, po jakimś czasie odlać rumiany sos i znowu powtórzyć trzeci raz duszenie i zrumienienie. Ten powstały z tego duszenia rumiany płyn wlewa się do wazy, podając rosół na stół. Do takiéj zupy podają się tylko suszone grzanki z bułki.

Są jeszcze inne łatwiejsze sposoby zrumienienia rosołu, naprzykład palonym cukrem lub cébulą upieczoną mocno w całości w piecu. W każdym zaś razie, do takiéj zupy wkłada się razem z włoszczyznami jedną całą cebulę upieczoną w piecu, co dodaje bardzo dobrego smaku. Podaje się do niéj grzanki lub raki nadziewane w skorupach

4. Dziś coś, co lubisz. Musisz udzielić reprymendy swoim pracownikom. Są wśród nich osoby, które lubisz, i takie, które utopił/utopiłabyś w zupie rakowej. Ćwiczymy warianty od delikatnej do potężnej reprymendy.

Mazurek królewski z serkiem marscapone z sokiem z zielonego owsa

Potrzebujemy
– 225 g masła
– 6 żółtek
– 225 g cukru
– 225 g mąki
– 250 g migdałówą

1. Miękkie masło ucieramy na jednolitą masę.

2. Z migdałów pozbywamy się koszulek. Najprostszym sposobem na ich pozbycie się jest zalanie migdałów w garnku zimną wodą. Stawiamy garnek na gaz i doprowadzamy do zagotowania. Przelewamy przez sito i ponownie zalewamy migdały zimną wodą. Nie odlewamy wody, tylko wyjmujemy migdały, pozostawiając koszulki w wodzie. Następnie migdały miksujemy.

3. Do utartego masła dodajemy po jednym żółtku, jednej łyżce cukru i 1 łyżce mąki, cały czas miksując, aż do wyczerpania składników. Na koniec dodajemy zmielone migdały i miksujemy ponownie do połączenia.

4. Wszystkie czynności można wykonać w malakserze.

5. Foremkę o wymiarach 28x23 cm wykładamy papierem do pieczenia i przekładamy ciasto, wyrównujemy, zostawiając niedużo do dekoracji.

6. Pieczemy w temperaturze 160–170˚C do zrumienienia, przez 30–35 minut.

Do dekoracji

– 250 g serka mascarpone
– 1 płaska łyżka cukru pudru
– 4 łyżki soku z zielonego owsa, można użyć soku ze szpinaku lub innego barwnika,
– sok z cytryny do smaku

Owies ostrzygłam, umyłam, zmieliłam w maszynce do mięsa, wycisnęłam sok przez gazę. Dodałam do serka, którego tak naprawdę jest dość dużo do tej wielkości mazurka, ale to najmniejsza porcja tego serka na rynku. Można zużyć cały serek do dekoracji, wszystko zależy od wzoru.

Składniki zmiksowałam, zrobiłam rękaw z papieru do pieczenia i ozdobiłam ciasto. Dekorowanie serkiem, przynajmniej dla mnie, nie było takie proste. Pewnie wiele osób dekorację wykonałoby bardziej po mistrzowsku.

Dekoracja z serka po kilku godzinach zrobiła się dość twarda. Dlatego ciasto można spokojnie upiec wcześniej, udekorować, zawinąć w folię, aby nie wysychało.

Ćwiczenie 2

Jest to ćwiczenie grupowe – reklama radiowa.

Dobieramy się w grupy trzyosobowe i większe. Każda grupa losuje kartkę, na której znajdują się: nazwa firmy i dwa

produkty. Firma i produkty powinny być zmyślone. Zadanie jest następujące: proszę wymyślić i odegrać głosem reklamę radiową 30-sekundową, która zareklamuje zarówno firmę, jak i produkty.

Firma: Ergola
Produkty: Panola, Misuma

Firma: Budostyl
Produkty: Zonale, Lekrukle

Firma: Czinebrox
Produkty: Kwiton, Blublak

Firma: Irkowiec
Produkty: Lopki, Nolki

Firma: Regionalemakaronpol
Produkty: Kancone, Sentua

Firma: Tertipinus
Produkty: Żrądki, Brzunki

Firma: Gromosat
Produkty: Kruczki, Afipki

Ćwiczenie 3

Oto ćwiczenie dla supermistrza, nie miszcza!

Stajemy wygodnie na środku pomieszczenia. Ciężar ciała rozkładamy na obydwie nogi. Staramy się zapanować nad słuchaczami. Ołówkiem, pionową kreską, zaznaczamy miejsca, gdzie chcemy zrobić pauzę lub wziąć oddech. Celem jest wielka wspaniała przemowa przed wielkim wspaniałym audytorium. Do dzieła!

Wielkie kazanie księdza Bernarda

Najmilsi moi, och, najmilsi moi, o wielkiej rzeczy traktować dzisiaj będziemy – a może zresztą nie wielkiej wcale, co mówią, pewnie, że niewielkiej, małej, maleńkiej, najmniejszej na świecie, to jasne, bo

jeśli Stwórca jest największy, to ten, co najbardziej mu się sprzeciwia, musi być najmniejszy, najmniejszy, dobrze mówię, a więc my o żadnej wielkiej rzeczy mówimy, ale o zupełnie maleńkiej, o najmniejszej, o tym, co jest prawie nic, *prope nihil*, właśnie dlatego, że najbardziej Bogu przeciwny. A i któż to albo cóż to najbardziej jest Stwórcy przeciwne, zapytacie, najmilsi moi, a ja odpowiem: sami to wiecie, kochani, znacie imię tego, co najbardziej się Bogu i wielkości jego swoją maleńkością ohydną sprzeciwia, ho, ho, dobrze jego imię znacie, powiedziałbym nawet, że jeśli w ogóle coś znacie, to znacie to właśnie albo tego właśnie – tego małego, chytrusa, podleca, prześmiewcę, szydercę, okrutnika, znacie go, znacie, powtarzam, a jak znacie, to po cóż wam o nim opowiadać? Ale będę opowiadał, będę, kochani moi, bo wy go znacie, ale naprawdę nie znacie, bo kłaniacie mu się w pas i służbę mu odprawiacie, najmilsi, codziennie, co godzina – co mówię, co minuta, stale, bez przerwy odprawiacie mu służbę – więc niby go znacie, a jednak, bracia moi, siostry moje, nie wiecie naprawdę, kto on zacz i czemu on taką siłę ma, to znaczy właśnie siły żadnej nie ma, bo on nie siłą swoją, ale bezsiłą okropną, niemocą straszliwą sprzeciwia się Bogu i sile jego, a więc czemu właśnie w sidła jego bezsiły okrutnej wpadacie, czemu go na ramionach nosicie, piastujecie, hołubicie, najmilsi, pieścicie, czemu to, czemu…

Alem się zmęczył, kochani, zasapał, dech stracił, ale to nic, kochani, to nic, ja wam zaraz o tym wielkim, o tym maleńkim, chciałem powiedzieć, więc o tym maleńkim zaraz wam powiem wszystko, co trzeba, a to po to, najmilsi, żebyście odtąd wiedzieli, jak się ze sztuczkami jego rozprawiać, jak wykręty jego przenikać, jak sidła i wnyki obchodzić, chytrościom się nie dawać, ciosy parować, podstępy odpierać, kłamstwa jego na światło wywlekać, oszukaństwa wykrywać, złości wszystkie bez miłosierdzia tępić.

A i gdzież to wszystko się mieści, te podstępy czarcie, te oszukaństwa i złości, gdzież ich szukać, jak im radę dawać, najmilsi, gdzie siedlisko szatańskie wykryć i w samym gnieździe wroga na zawsze ugodzić – oto właśnie, co przedmiot stanowi kazania dzisiejszego, oto o czym, bracia moi i siostry, mówić wam będę albo

raczej już mówię, już właśnie mówię, słuchajcie, słuchajcie tego, co i tak wiecie wszyscy, ale co nie wystarczy, żebyście wiedzieli, bo musicie jeszcze wiedzieć, że i ja to wiem, ja, pasterz wasz i opiekun, doradca i obrońca wasz przed diabelskim gniewem. Jakoż nie gdzie indziej piekielnik okrutny siedlisko obrał, jeno w was samych, tak jest, w duszy waszej i w trzewiach waszych, tam on, tam sobie pałace znalazł wygodne, tam schronisko bezpieczne, stamtąd ku zgubie waszej spiskuje, na niewinność waszą, kochani, czyha, stamtąd chytrości swoje wypuszcza i jady, w was samych, tak, tak, to wy go w sobie nosicie, w środku, jak Jonasz wieloryba w brzuchu nosił, to znaczy wieloryb Jonasza, chciałem powiedzieć, albo może nie chodzi tu w ogóle o Jonasza ani o wieloryba, bo to nieważne, to znaczy Jonasz ważny, bo był mąż Boży, ale wieloryb nieważny, bo nie był mąż Boży, więc nie chodzi tu o wieloryba, a jak nie ma wieloryba, to nie ma Jonasza, więc zostawmy w ogóle Jonasza z wielorybem, bo przecie o co innego chodzi, więc, wracając do rzeczy, co to ja chciałem, o, właśnie, więc, że wy tego zdrajcę w sobie w środku, w samym środeczku nosicie, i to nie w jednym kawałku ciała, nie w głowie tylko albo w nogach tylko, ale wszędzie, wszędzie, w każdej odrobinie tego waszego ciała plugawego i tej duszy plugawej, najmilsi moi, ukochani, nosicie czartowską zarazę, siłę diabelską albo raczej bezsiłę, jakem już powiedział, tak, tak, w głowie waszej on siedzi, kusiciel, mózg pęta, i w brzuchu siedzi, w żołądku, obżartuch, i w członkach wstydliwych do rodzenia zdatnych, bracia moi i siostry — tu dopiero, ho, ho, jak siedzi, rozpustnik nienasycony, i w wątrobie waszej, kochani, siedzi, gniewem i żółcią parskając, i w sercu waszym, gdzie myśli nieczyste się lęgną, i w krwi mieszka do okrutnych was podżegając niegodziwości, i w rękach niewstydliwych siedzi i bezeceństwa nimi wyprawia, i w kiszkach siedzi, a jakże, i w oczach, w oczach siedzi, pożądliwie na świat zerkając, i w uszach ciekawych nowinek, i na języku — ho, ho, jak on na języku siedzi mową oszczerczą zionąc i bluźnierstwem, i kłamstwem, i herezją, wszędzie, wszędzie, najmilsi, od stóp do głów, po całym ciele waszym snuje się złośliwiec nieczysty, wszystkie członki do grzechu podnieca, jak kukłą wodzi wami, do zła kusi, namawia, obiecuje, okropności robić każe, a wy, najmilsi moi, wy mu posłuch dajecie, w szpony

okrutne wpadacie, rady mu dać nie możecie, wszyscy pod władzę jego bez nadziei wpadacie, kobiety i mężczyźni, dziewczątka i chłopcy, starcy i staruszki, dzieciny nawet ledwo od ziemi odrosłe, co mówię – niemowlęta, oseski, noworodki, ależ! – płody jeszcze z łona matczynego nie wyszłe, ledwo poczęte, wszyscy, wszyscy, och, jaka to rozpacz, najmilsi, jaki smutek, tak was oglądać, przez wroga zniewolonych, do służby haniebnej przymuszonych, na pośmiewisko wydanych, łupem Bożego gniewu paść mających, bo przecie, kochani, przyłożona jest już siekiera do korzenia, *iam enim securis ad radicem arborum estposita*…

Och, przyjaciele moi kochani, gdybyście tak uważnie na swoje dusze popatrzyli, przyjrzeli się, poskrobali igiełką sumienie wasze, nie daj Boże, co byście tam odkryli, co by się pokazało waszym oczom, nie daj Boże, powtarzam, i to nie tym najgorszym z was, nie tym, co to bez wstydu wdowy i sieroty płaczące uciskają, mężów zabijają, sodomią sprośną – Boże uchowaj – ciało i duszę kalają, nie tym, powiadam, ale tym najlepszym, tym najczystszym, tym, co sami myślą, że w bieli nieskalanej przed obliczem Pańskim chodzą, i co innym tacy się zdają, tym właśnie, powiadam, tym dopiero groza cała piekielna i ohyda duszy własnej odsłoniłaby się niczym otchłań straszliwa, pełna węży, ci dopiero, Boże nie dopuść, zobaczyliby, jak to w niby-czystości swojej co godzina Zbawiciela naszego w duszy swojej krzyżują, męki mu zadając najstraszliwsze, bok włócznią przebijając i żółcią pojąc, ci by dopiero, przeraźliwe ciemności swoje dojrzawszy, od własnej duszy uciekać precz musieli, jakby szczura dotknąwszy albo padalca tam, gdzie się aksamitu albo jedwabiu spodziewali, och, jakaż to groza, najmilsi, jaka zdrada okrutna, jaki podstęp szatana, biada, biada… Pomyśl, pomyśl, bracie mój i siostro, ile to chytrości diabelskiej się kryje – nie mówię w nieczystości, ale czystości twojej, w dobroci twojej, w miłości i poczciwości, pomyśl, jak to piekielnik zuchwały na zgubę twoją wieczną czyhając najsubtelniejsze sidła zastawia i wszędzie się wciska, wszędzie wślizguje, w najpoczciwsze twoje myśli i słowa, i uczynki jad zabójczy sączy, sączy, pomyśl, jak to delikatnie, aby tym łacniej cię uwieść, nie do złego cię pcha, ale do dobrego, a to dobro

całe taką swoją złością przyprawi, tak nieczystością swoją splugawi, tak pohańbi, jakby nie przymierzając do wina przedniego naszczał, i cieszy się potem, i raduje, i z wesołości chichocze, że tak cię, bracie mój miły i siostro, oszukał nędznie, iż sam nie widzisz, jak to cała twoja wiara jednym wielkim bluźnierstwem gorze, jak to trzeźwość twoja pijaństwem jest najobrzydliwszym przed Bogiem, czystość twoja — rozpustą wyuzdaną, pokora twoja — pychą najniegodziwszą, męstwo twoje — tchórzostwem śmierdzącym, hojność twoja — chciwością bezwstydną, a prawdomówność twoja — kłamstwem pomsty do nieba wołającym, pomyśl tylko, najmilszy, wniknij w siebie, a obaczysz w nagości ohydę własną i zbrodnie okrutne, i zgniłość ostateczną. Bo choćbyś i męczeństwo najsroższe dla wiary poniósł, to po cóż ty je, dlaczegóż ty je znosisz, czegóż ty się w głębi duszy spodziewasz, jak nie tego, że korona świętości w niebiańskim przybytku będzie ci dana, że u podnóżka boskiego tronu pysznie zasiędziesz i chełpić się będziesz świętością swoją, a więc powiedz, powiedz naprawdę, o co ci chodzi? O siebie samego, o tego jednego ci chodzi, którego miłujesz prawdziwie, za nic mając cześć boską i chwałę Zbawiciela, i mękę Jego przenajświętszą; a kiedy hojnie jałmużnę rozdajesz, po co to czynisz, bracie mój i siostro, jak nie po to, żeby przed ludźmi i przed Bogiem próżną zasługą zabłysnąć, komu ty, najmilszy, grosz tu dajesz, jak nie sobie samemu, w nadziei, że za każdy miedziak złoty talar ci zwrócą? A kiedy w czystości żyjesz niepokalanej, a kiedy ciało dręczysz postem i biczem, po co to wszystko, robaczku ty umiłowany, po co to, jeśli nie po to właśnie, żeby tym cielskiem swoim do woli się cieszyć i napawać po ciał zmartwychwstaniu, żeby mu, nie daj Boże, co się złego nie przydarzyło w czyśćcowej pokucie albo w piekielnych mękach? Ale marne twoje rachuby, bracie mój, liche twoje kalkulacje, bo pozna się Bóg na szatańskich podstępach i ani się obejrzysz, jak w siarce gorejącej płonący albo w lodowisku zatopiony po wiek wieków za tę czystość twoją i umartwienia twoje, i sprawiedliwość, i wiarę okrutnie wypłacać się będziesz, kochany mój, bo nic takiego zrobić nie potrafisz ani takiej czcigodności nie wymyślisz, żeby za nią diabelskie podszepty nie stały, to ja ci powiadam, gołąbku, że choćbyś w proch się roztarł z pokory twojej, to z tego prochu wąż pychy po wiek wieków lęgnąć się

będzie, i choćbyś góry podnosił męstwem swoim, to spod tych gór tchórzliwe zające skakać będą, i choćbyś świat zadziwił sprawiedliwością swoją, to na wylot przejrzy ją Ten, co nerki i serca bada, i niesprawiedliwość najstraszliwszą w niej wytropi — niesprawiedliwość, powiadam, bo nie ma większej niesprawiedliwości i większej krzywdy Stwórcy wyrządzonej aniżeli siebie samego nad jego wielkość przekładać, a to ty właśnie robisz, bo dla ciebie samego ta sprawiedliwość twoja ma być opoką, bo tobie tylko służyć ma, bo o sobie i o sobie tylko, a o nikim innym nie myślisz; boś jest odważny z tchórzostwa — iż pomsty Bożej się boisz, bo pościsz z obżarstwa — iż nie chcesz, by wyrok Boży jadła twemu kałdunowi odmówił w dzień Sądu Ostatecznego, bo z lenistwa pracujesz — iż sobie myślisz, że cię w godzinę pomsty Bożej od pracy na wieki uwolnią, bo z nienawiści okrutnej miłujesz bliźniego — iż nie chcesz, żeby kto inny przed tobą zasiadał w chwale niebieskiej, bo z zawiści twoja wielkoduszność płynie, a z obłudy szczerość twoja. Rozejrzyj się tylko, bracie, zapuść wzrok w siebie, a taka cię zgroza przejmie, że na wieki ten obraz w duszy ci się odciśnie. A czy to twój obraz? Twój i nie twój, twój niechybnie, boć to ty sam jesteś, a nie twój, iż szatan to, w duszy twojej rząd sprawujący, ukaże ci się w całej obrzydliwości swojej, i wtedy to poznasz, poznasz, rybeńko, jak to jedno jesteś z kusicielem twoim, jak to już was odróżnić się nie da, jak to zza twoich świętości zęby szczerzy demon złośliwy, jak to ani takiego ułamka, ani włosa nie ma na twoim ciele, co by jadem szatańskim nie przesiąkł, jak to choćbyś na nie wiedzieć ile cząstek ciało i duszę swoją podzielił, a potem każdą z tych cząstek na milion cząsteczek najdrobniejszych jeszcze pokrajał, a z tych cząsteczek znowu każdą jeszcze na milion mniejszych — to w każdej tej najmniejszej cząsteczce jeszcze trujący wyziew piekieł na tysiąc mil nawet i kura beznosa zwęszy, nawet ślepy nietoperz zobaczy, nawet niema ryba krzykiem grozy powita. Tak to jest, bracia moi najmilsi i siostry, tak to jest i rady na to nie ma, boście do szpiku kości diabelstwem przeżarci, bo subtelnymi sztuczkami już was bez reszty nienawistnik do siebie przykuł, przywiązał, spętał, w niewolę zabrał, i choćbyście nie wiem jak się szarpali i ze skóry wyskakiwali, tak będziecie tańczyć, jak on zagra, tak mówić będziecie, jak on przykaże, tak robić, jak on podpowie,

i zguba, ach, zguba okrutna nad każdym wisi, bo sąd Boży sprawiedliwy, bo grzech nie pomszczony nie będzie, a w was już nic krom grzechu nie zostało, a modlitwa wasza bluźnierstwem jest okropnym, a dziękczynienie wasze – zelżywością niewstydliwą, a cześć wasza – szyderstwem jest bolesnym z męki Zbawiciela naszego, i każda myśl wasza, i słowo wasze zbożne, i uczynek miłosierny – wszystko to razy krwawe bicza, co na ciało Jego umęczone spadają spokoju mu nie dając, o kaci wy okrutni, oprawcy niegodziwi, oto, oto, najmilsi moi, obraz wasz, oto konterfekt wierny, wy pieńki spróchniałe, płótno zetlale, ścierw na drodze leżący, łajno baranie, tak to, bracia moi, bracia kochani… I tak się frasuję serdecznie, bracia moi, tak się trapię i zamartwiam, po nocach nie sypiam, łzy gorzkie wylewam, jęczę, jęczę i oświecenia błagam, tak mi to serce frasunkiem bolesnym zarosło, chleb mój z płaczem mieszam, a kości moje na skwarki wyschły, bo tak myślę i myślę, i deliberuję, kochani, jak też wy sobie z onym nieczystym radę dacie, jak też się wyrwiecie ze szponów zakrzywionych, kiedy on was dusi i dusi, i pierś kolanem włochatym dławi, i kły szczerzy, i krąży, i szuka, kogo by pożarł, więc ja od tego zmartwienia jako grób pobielany, co z wierzchu piękny się wyda, a w środku pełen jest kości umarłych – nie, nie o to mi chodzi, to nie ja grób pobielany, to wy, bracia moi, wyście groby pobielane, duchem zatruci, do cna jadem czartowskim przeżarci, na wskroś zbrodniarza złością przeniknięci – więc jakże wy sobie radę dacie, kto was podeprze, kto rękę poda, kto szczudła miłości kalekim członkom waszym podstawi, kto, pytam, bo przecie ślepy chromego prowadzić nie może, a i wy sami dłoń pomocną odtrącacie, boście do rozkoszy diabelskiej przywykli, dobrze się w niej macie, w tym gnoju, alians okropny z szatanem sobie chwalicie, bagno wasze błogosławicie, a w ślepocie waszej nie widzicie, jako szykuje on wam zgubę wieczną, i nie słyszycie w głuchocie waszej głosu Bożego, a w niemocie waszej usta wasze chwalić Boga już nie umieją, jeno zioną plugastwem i kłamstwem i nic, nic, kochani, nic, nic was uratować nie może.

Nie może? A jednak, bracia moi, szukajmy ratunku, szukajmy gorączkowo, spiesznie, bez wytchnienia, bo chwila bliska, bo czasu

nie ma, bo dzień Pański jako złodziej, bo chwili nie ma do stracenia, szukajmy prędko, natychmiast, lekarstwa, medycyny, pomocy, laski dla chromych, światła dla ślepców, szukajmy nie zwlekając, może się znajdzie, może coś, może jakoś, bracia, od zguby ratujmy się wzajem, bo tam będzie za późno, tylko żal okrutny i rozpacz kąsać będzie, tam robak nie umiera, a więc, kochani, drodzy moi, ratunku, ratunku szukajmy, pomocy wołajmy co prędzej, dróżki w ciemnym lesie, biegajmy, gdzie można, po wodę, bo pożar całe miasto ogarnął, całe państwo, świat cały, wody, wody…

Tak to, tak, najmilsi, królestwo demonów w duszy nosicie, każdy z osobna i wszyscy razem, królestwo ciemności, i jakże nam walczyć z królestwem całym, słabym ludziom, jakże przemóc siłę wrażą piekielnych złości, demona do posłuchu przymusić? Ale jest rada, jest na to rada, kochani, tylko uważać trzeba pilnie, słowa Ewangelii gorliwie czytać, ratunku tam szukać, otuchy i pocieszenia, i przeciw rozpaczy lekarstwa, i przeciw chytrości diabelskiej, a wszystkie balsamy tam pomieszczone znajdziecie, wszystkie, byleście pilnie zważali, ale po co ja to mówię, wy przecie zważać nie będziecie, bo nie takie rzeczy wam w głowie, gdzie wam do Ewangelii, gdzie wam do proroków, gdzie do czytania, kiedy wam do złodziejstwa pilno, do cudzołóstwa, do jedzenia i picia, chciwcy przeklęci, rozpustnicy i ladacznice, żarłoki i zabójcy, zawistne potwory, nic wam po Ewangelii, och, łotry, łotry jesteście, najmilsi, gdzież ja dla was ratunek znajdę, a przecież musi być ratunek jakiś, a pomyślcie, co to za radość w niebiosach, kiedy choć jeden się nawróci, wieprze nieczyste, cudzołożnicy, och, bracia moi kochani, nie odtrącajcie ręki pomocnej, bo to już ostatnia chwila, ostatnia, słuchajcie, słuchajcie, to przecie Ewangelia mówi, to głos Zbawiciela, Mateusz, ósmy rozdział: „a jeśli szatan szatana wygania, sam przeciw sobie jest rozdzielony, jakoż się tedy ostoi królestwo jego?…”

A no tak, nie mówiłem? Nie mówiłem? Jest ratunek, jest, jest! Mówi Zbawiciel, jak to królestwo szatana rozwalić, jak Nieczystego pogrążyć, z demonem na wieki się rozprawić, och, jaka to radość, kochani, a więc dobrze, dobrze, już wiemy, wszystko wiemy, przecież o to właśnie chodzi, tak dokładnie, żeby nie ostało się królestwo

szatana, które w nas jest, to znaczy w was, kochani, najmilsi, żeby to królestwo przepołowić, jak piłą rozerżnąć, jak robaka zadusić, tak, tak, a teraz już wiemy, jak to zrobić…

Teraz już wiecie, moi najmilsi, że nie tylko szatańskie podstępy zwalczyć możecie, ale że całkiem łatwa to sprawa, łatwa – co mówię – najłatwiejsza w świecie, błahostka, rzecz śmieszna, bez trudu najmniejszego, bez wysiłku, kochani bracia, palcem kiwnąć wystarczy, a pada w proch piekielna machina i walą się rachuby nieczystej siły, jakże to łatwe, jakże proste, dziatki moje, jakże on słaby, ów mocarz ciemny, iż dziecko ledwie urodzone pyszne jego chytrości powalić może, broń z ręki wytrącić, byle tylko wiedzieć, byle wiedzieć dobrze, gołąbeczki, jak się do sprawy zabrać. Ale my już wiemy, ale wy już wiecie, najmilsi, na czym rzecz cała polega, gdzie sedno leży, jakim orężem wroga w perzynę obrócić – oto w słowach Zbawiciela wszystko powiedziane zostało – kiedy szatan szatana wygania, nie ostoi się jego królestwo, a więc ten tylko, ten jeden będzie na szatana sposób skuteczny, a nie inny żaden – szatana szatanem wypędzić, własną bronią na ziemię go zwalić, zło złem wyniszczyć, trujące ziele jego własną trucizną zakazić, oto, najmilsi, środek, oto ratunek, oto wybawienie, oto droga królewska żywota wiecznego, droga ku jasności niebiańskiej, oto piekieł pohańbienie, ach, jakież to szczęście, najdrożsi, że nam Bóg ten środek objawił, a z niewstydliwej demona paszczęki wyrwać się pozwolił, jakie szczęście, jakie wesele przednie, uciecha wielka, jakby z choroby śmiertelnej podniesienie, francy uleczenie, z topieli grząskiej wydobycie, z mułu morskiego wyłowienie… Tak tedy, bracia moi, diabła diabłem wypędźmy, odpoczynku mu nie dawając, zamieszanie w szeregach piekielnych czyniąc, szyki demonom psując, jednego czarta przeciw drugiemu obracając, a drugiego na pierwszego podszczuwając i taki w królestwie złości zamęt czyniąc, że własną złością strawione w proch się rozleci. Ale cóż to znaczy właściwie, zapytacie może, diabła diabłem wypędzać, biesa na biesa podszczuwać, cóż to znaczy?

A ja wam odpowiem, zaraz odpowiem, najmilsi, aż wszystko jasne i łatwe się stanie, aż wstydem spłoniecie, żeście dotąd tej rzeczy

najprostszej nijak dostrzec nie mogli. A przecież tylko o to chodzi — jeśli w ogóle o cokolwiek chodzi, a czy chodzi czy nie chodzi, w to już wnikać nie będziemy — a więc o to tylko, ukochani moi, żeby się mądrze przyczaić i na każdą pokusę diabelską taką ripostę mieć w pogotowiu, iżby jako policzek siarczysty w kusiciela ugodziła, pewnie, pewnie, przyjaciele moi, skutecznie, niezawodnie, sprawnie — na każdego diabła innego wypuścić, na nic nie bacząc, a jeno w państwie złości zamęt czyniąc, jako to, dla przykładu podając, kiedy cię, serdeńko moje, rozpacz ogarnia, a rozpacz znak widomy diabelskiego kuszenia, czymże ty rozpacz pokonasz? Jasna to rzecz, kochaneczku — rozpustą ją pokonasz, tak jest, rozpustą okropną, wyuzdaną, bezwstydną, gorszącą, straszną, nie do opisania; a kiedy znowu innym razem do rozpusty właśnie kusiciel cię namawia, zwodnicze rozkosze płci obiecuje, a nęci, a słodkie obrazy maluje, a lubieżne ognie rozpala — ty go, rybeńko, innym grzechem w te rozpustne podszepty ugodzisz — pijaństwem takim wielkim, że niemoc zupełną na wszystkie członki sprowadza i jako paraliż duszę i ciało pęta; a kiedy on znowu, bies nieczysty, do pijaństwa namawia — ty w niego grzechem skąpstwa jako pociskiem śmiertelnym ugodzisz, a tak cały z opresji wyjdziesz. A kiedy znowu ciekawość zdrożna w sercu się zalęgnie, żądza wiedzy bezbożna, co boski majestat obraża — jakże ją wytępisz, jakże kusiciela odegnasz? O, jaka łatwa to broń, braciszkowie, jaka łatwa! Grzech lenistwa do roboty zaprzęgasz i na nic zaraz pokusa diabelska idzie, lenistwo każdą żądzę, choćby największą, z duszy precz wygna, a ty znowu, jak przedtem, w czystości pozostajesz, a diabła na pośmiewisko wystawisz. Lenistwo znowu zawiścią wypędzaj, a zawiść pychą, a pychę próżnością, a próżność chciwością, a chciwość z powrotem rozpustą i tak każde kuszenie czartowskie precz zmieciesz czartowską miotłą.

A może to za trudna jeszcze sprawa, gołąbku, dla ciebie, może pracy za wiele, za wiele namysłu, nie martw się, nie martw, kochany, prostsze my znamy sposoby na sidła piekielne, daleko prostsze, tylko uważnie słuchaj, tylko ucha nadstawiaj, tylko zważaj bacznie, a dowiesz się zaraz, jako najprostszy na diabła sposób na tym się zasadza, żeby zło pokusy ziem uczynku precz wygnać i tak

czartowskie fortele na śmiech wydać, jako to, kiedy cię właśnie do rozpusty kusiciel namawia, ty zaraz, ani chwili nie czekając, w rozpustę najokropniejszą się rzucasz i w ten sposób pokusy nie ma więcej, nie ma, powiadam, bo przecie to rzecz wiadoma, że póki pokusa działa, póty czynu nie ma, a kiedy czyn jest, pokusa już ustaje, ty więc, najmilszy mój bracie i siostro najmilsza, ani chwili pokusy cierpieć nie będziesz, ale natychmiast wszystko wykonasz, co ci bies szepce, a tak kuszenie jego w niwecz obrócisz: kiedy złodziejstwo — złodziejstwo, kiedy zabójstwo — zabójstwo, kiedy gniew — gniew. O jakiż to łatwy, bracia, na szatana sposób, jaki skuteczny — siłę pokuszeniu jego odbierać pokusy niezwłocznie wykonując. Nie jestże to królestwa szatańskiego przemyślne rozdwojenie, czarta czartem pokonanie, nie jestże to, powtarzam, wielkie duszy nad chytrością piekielną zwycięstwo, wielka wiktoria, nad którą chóry serafinowe pienia zachwycone wieść będą? O bracia moi, wielkie wam rzeczy powiadam, od wielkich nieszczęść zbawić pragnę, dłoń pomocną podaję, najmilsi moi, uwierzcie słowom moim, uwierzcie, błagam, bo tu o wieczną szczęśliwość idzie.

A i cóż tak na mnie patrzycie, kochani, i czemuż się przyglądacie? Co to was dziwi? Dziwi was co? Żem pociemniał trochę, może o to chodzi? Czy o te rożki na głowie wam chodzi, coście je zobaczyli? A i cóż tu dziwnego? Rożki jak rożki, dla ozdoby noszę, dla parady, a zresztą nie całkiem dla parady, bo przecie muszę się bronić, jakby mnie kozioł na drodze napadł i bóść zaczął, albo inne zwierzę… Ale może o ten ogonek wam chodzi, ale dlaczego wam ten ogonek przeszkadza, noszę przecie ogonek, bo potrzebny, bo czym się będę inaczej od much oganiał, muszę mieć przecie ogonek, nieprawda, muszę! Ale wy pewnie nie tak, wy sobie co innego myślicie, ho, ho, ja już wiem, co wy sobie myślicie, w tych waszych głowach głupich, w tych łbach bezmyślnych, wiem ja, co się tam lęgnie, jakie myśli poczwarne, jakie głupoty, jakie świństwa. Bo wy przecież, wiem ja, wiem dobrze, wy sobie wyobrażacie, że te rożki i ten ogonek, i wszystko — że to diabelskie znamiona, że ja sam tu do was, pasterz wasz, opiekun wasz i nauczyciel, z piekielnych czeluści przyszedłem, że sam nie kto inny jestem, jak czart w ziemskie szaty przebrany, ha,

ha, no powiedzcie, powiedzcie, tak sobie myślicie, co? Tak myślicie, tak wam się w głowie roi, he? A ja wam powiem, biedni wy moi, najmilsi, czemuż ukrywać, co tu jest do ukrywania? A więc powiem wam, tak, tak! A jakże, dlaczego nie? Owszem, owszem, stamtąd właśnie przyszedłem, od braci mojej czartowskiej do was posłany, a jakże… A po co przyszedłem, pytacie, jaki w tym cel był tajemny, zamiar jaki? A i to powiem, bo czemu bym nie miał powiedzieć? A więc słuchajcie uważnie, pilnie, wszystkiego się dowiecie. Ku waszemu zbawieniu ja tu przyszedłem, wielką naukę przynieść wam pragnę, pomoc okazać… A wy sobie pewnie myślicie, że jak diabeł, to już nic innego, jeno na zgubę waszą czyha. O jakże srodze się mylicie, najmilsi, jaki okropny to błąd, jaka pomyłka straszna! A ja przecie, kochani moi, z miłości ku wam, tylko z miłości wielkiej diabłem się stałem, bom wiedział, że żaden anioł, choćby moce, choćby księstwa, choćby trony, choćby cherubiny, choćby serafiny same, żadne wam nie powiedzą tej tajemnicy największej… Bo przecie anioł dobrem jest samym, wy to wiecie, najmilsi, nieprawdaż? A skoro tak, to jakżeby wiedział, dobrem będąc, jak się ze złem obchodzić, jak je zwalczać, jak jego podstępy wykrywać? Nie wie on tego, kochani, i wiedzieć nie może, bo dobro ze złem stykać się nijak nie może, a więc i zwalczyć nie może zła, a tylko zło, zło samo, diabeł — on jeden diabła pokonać potrafi. I ja też, bracia i siostry, z miłości ku wam przeciw boskiemu majestatowi się zbuntowałem, ażeby, w diabelskim zasiadając chórze, nad złem panować, zło rozdawać i tak przeciwko złu walczyć. Po to tylko, po to jedynie, ukochani, zszedłem w piekielne czeluście, żeby tu do was przyjść, żeby wam broń skuteczną podać przeciwko złu, żeby diabelstwem diabelstwo wypędzać, a tak diabelskie władanie rozbijać — jak to Zbawiciel uczy. Nie dziwcie się tedy, nie dziwcie się, powtarzam, tej skórze mojej, rożkom tym i ogonkowi, i nawet gdyby płomyczki po mojej skórze latały, też się nie dziwcie, i w ogóle niczemu nie dziwcie się nigdy, bo jeśli anioł mógł z miłości do was na wieczne męki z dobrej woli się wydać i diabłem się stać — to już zaiste niczemu się dziwić niepodobna. A przecież tak właśnie, tak dokładnie rzecz się miała, a ja tu do was po to jeno przychodzę, żeby do złego was namawiając, złem tym inne zło od was przepędzać, skoro tylko złem od zła bronić się można.

Teraz już wszystko wiecie, kochani, teraz już nic nie jest wam tajne, teraz już wiecie, kto jestem i po com przybył do was, i czego was nauczyć pragnę; teraz już wiecie, jak się z diabelskich zasadzek wyrwać, jak plany chytre biesa krzyżować, teraz już wszystko wiecie. Tylko upadły, najmilsi, może z upadłym się zmagać, boć trzeba w tej samej przepaści siedzieć, aby wojnę prowadzić, tylko więc anioł upadły upadłego anioła pokonać może, jakaż wielka prawda, mili moi, jakaż to nauka subtelna, jaka pociecha dla dusz waszych strapionych, jakie światło na zagubionym waszym gościńcu…

A ja widzę, bracia kochani, widzę po was, że jeszcze czegoś wam nie dostaje, coś doskwiera, coś wam się jeszcze w głowie majaczy, a to to, a to owo, jakoś, coś, gdzieś, może by tak, owak, och, bracia kochani, widzę ja dobrze, o co wam chodzi, przejrzałem ja męty smutne dusz waszych i tego robaka widzę, co wam serce gryzie, a jakże, gryzie, wiem ja, co to za robak, co to za myśl przewrotna, bo wy przecie – no powiedzcie, czy nie tak? – wy sobie myślicie, że jak jednego diabła drugim diabłem wypędzicie, toć zawsze przecie z diabłem zostaniecie, to ciągle długonosego za towarzysza mieć będziecie, a wy co? Wy byście chcieli, żeby już całkiem żadnego diabelstwa, żeby nic, żeby – och, zuchwała myśl! – żeby z grzechów oczyszczonym do nieba wam poszybować przyszło, na prawicy Ojca niebieskiego zasiąść, rozkoszy odpocznienia wiecznego przy tronie Pańskim zażyć, na gody wiekuiste inwitację dostać, tego, tego byście chcieli, na miły Bóg, nie mówcie, że nie, bo o to wam chodzi, o to właśnie, o nieszczęśni, jakie straszne zuchwalstwo, jaka pycha złowroga, nieskończona, zawrotna, szatańska! Bracia moi, to wy tego się spodziewacie, takich sił chcielibyście dobyć z nędznych waszych duszyczek, co niby jabłuszka sparszywiałe w ogrodzie Pańskim strącane są wiatrem, z nich to spodziewacie się dobyć bezgrzeszność zupełną, grzechu pierworodnego skutki straszliwe wymazać, nieskalanymi, świętymi zostać? Tego się spodziewacie, bracia? Ależ to grzech straszny, grzech największy na ziemi, grzech pychy bezwstydnej, majestatowi boskiemu nieskończenie uwłaczający, wart piekła męczarni najsroższych, toż to grzech nieopisany, i wy za ten grzech właśnie najgorszy nagrody wieczystej się spodziewacie?

O jakaż zgnilizna, jaki upadek, hańba jaka, górze, górze! Najmilsi moi, kto na świętość liczy, kto zbawienia pragnie, gorsze sobie męki szykuje, niż gdyby najohydniejsze zbrodnie co chwila od kolebki do grobu czynił, albowiem ponad grzech pychy gorszego nie masz.

I za ten grzech właśnie strącone zostały w otchłań zbuntowane anioły. Zastanówcie się, pomyślcie, rozważcie, czego wy się od Stwórcy waszego domagacie, na co liczycie, a wnet ujrzycie, jak gniew Pański rozpalacie ku sobie, który was niczym słomę na popiół mamy wypali… Potępienia wiecznego pragnąć musicie, z całego serca i o nie Stworzyciela prosić, błagać, żeby wam wedle miary grzeszności waszej wypłacił, a przecie grzeszność wasza końca nie ma i dna nie ma, a więc i kara końca ani dna mieć nie może. Błagajcie o potępienie wieczne, proście w pokorze, aby na wieczność strącił was Bóg w piekielne otchłanie, iżby spełniła się sprawiedliwość wielka. Jeśli na zbawienie liczycie, jeśli za zgniliznę dusz waszych nagrodę żywota wiecznego otrzymać chcecie — niechybnie odepchnie was ręka Boża sprawiedliwa i stanie się wam wedle miary pychy waszej. A jeśli o potępienie błagać będziecie nędzę swoją przejrzawszy, najmilsi, wysłucha Pan waszego wołania; jeśli tedy szatana w pokorze weźmiecie za towarzysza, jeśli w pokorze grzeszność swoją grzechem pogłębiać będziecie, grzech do grzechu codziennie dodając, co godzina, co chwila, jeśli zło ze złem większym kojarzyć będziecie, och, kochani moi, najmilsi moi, bracia moi i siostry — i wtedy stanie się wam wedle miary grzeszności waszej. Wielkie tu rzeczy wam powiedziałem, dobrze pamiętajcie, kochani, boć przecie braćmi jesteśmy wszyscy, wspólnym zbratani losem, na wieki, na wieki. Amen.

Bibliografia

Antos D., Damel G., Styczek, I. (1967), *Jak usuwać seplenienie i inne wady wymowy*, Warszawa: PZWS.

Argyle M. (1991), *Psychologia stosunków międzyludzkich*, Warszawa: PWN.

Benni T. (1964), *Fonetyka opisowa języka polskiego*, Wrocław. Wydanie 2.

Buttler D., Kurkowska H., Satkiewicz H.,(1987), *Kultura języka polskiego*, Warszawa: PWN.

Choróbski J. (1955), *Rola kory mózgu w wyrównaniu ubytków czynności w sferze ruchowej*, Warszawa: PZWS.

Deleżyński J. (1993), *Związek między motoryką ciała a mową aktora*, Wrocław: skrypt PWST.

Dłuska M. (1981), *Fonetyka polska*, Warszawa: PWN.

Gawęda K., Łazewski J. (1995), *Uczymy się poprawnej wymowy*, Warszawa: Alfa – Wero.

Gawęda K., Łazewski J. (2000), *O błędach wymowy, książeczka dla dzieci tudzież wyższych urzędników państwowych*, Białystok.

Gawęda K., Łazewski J. (2012), *Rehabilitacja mowy w chorobie Parkinsona*, Warszawa: RM.

Grochmala S. (1986), *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, Warszawa: PZWL.

Grotowski J. (1990), *Teksty z lat 1965–1969*. Wrocław: Uniwersytet Wrocławski.

Górecki L. (1985), *Teoria i metodyka ćwiczeń ruchowych aktora*, Warszawa: COMUK.

Kahneman D. (2011), *Pułapki myślenia*, Poznań: Media Rodzina.

Kłosińska K. (2013), *Co w mowie piszczy?*, Warszawa: Publicat.

Kochan M. (2007), *Pojedynek na słowa*, Kraków: Znak.

Kołakowski L. (1965), *Rozmowy z diabłem*, Warszawa: PIW.

Kurcz I. (1992), *Język* [w:] T. Tomaszewski (red.), *Psychologia ogólna*, t.1, Warszawa: PWN.

Leary M. (1999), *Wywieranie wrażenia na innych. O sztuce autoprezentacji*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Łabiszewska-Jaruzelska F. (1983), *Ortopedia szczękowa*, Warszawa: PZWL.

Markiewicz H., Romanowski A. (1990), *Skrzydlate słowa*, Warszawa: PIW.

Mitrinowicz-Modrzejewska A. (1963), *Fizjologia głosu, słuchu i mowy*, Warszawa: PZWL.

Oczkoś M. (2010), Paszczodźwięki. *Mały poradnik dla wielkich mówców*, Warszawa: RM.

Przybora J. (2011), *Piosenki prawie wszystkie*, Warszawa: MUZA SA.

Rusinek M., Załazińska A. (2007), *Retoryka podręczna*, Kraków: Znak.

Sipowicz J. (2009), *Ja i mój głos*, Brzezia Łąka: Poligraf.

Skorek E.M. (2001), *Oblicza wad wymowy*, Warszawa.

Sobierajska H. (1972), *Uczymy się śpiewać*, Warszawa: PZWS.

Stanisławski K. (1954), *Praca aktora nad sobą*, Warszawa: PIW.

Stęślicka-Mydlarska W. (1978), *Zarys anatomii funkcjonalnej człowieka*, Warszawa: PWN.

Styczek I. (1983), *Logopedia*, Warszawa: PWN.

Styczek I. (1970), *Zarys logopedii*, Warszawa: PWN.

Sylwanowicz W. (1988), *Mały atlas anatomiczny*, Warszawa: PZWL.

Tarasiewicz B. (2006), *Mówię i śpiewam świadomie*, Kraków: UNIVERSITAS.

Tenner J. (1906), *Technika żywego słowa*, Lwów.

Toczyska B. (2003), *Elementarne ćwiczenia dykcji*, Gdańsk: GWO.

Toczyska B. (2003), *Łamańce z dedykacją*, Gdańsk: Podkowa.

Walczak M. (1979), *Ćwiczenia artykulacyjne*, Łódź: PWSFtviT.

Walczak-Deleżyńska M. (2001), *Aby język giętki (wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej)*, Wrocław: PWST Kraków, wydział zamiejscowy we Wrocławiu.

Walczak-Deleżyńska M., Deleżyński J. (2004), *Czy dykcja to fikcja?*, Łódź: Bałucki Ośrodek Kultury.

Wieczorkiewicz B. (1970), *Sztuka mówienia*, Warszawa: CPARA.

Wierzchowska B. (1971), *Wymowa polska*, Warszawa: PZWS.

Recenzje i opinie

Za bezdyskusyjny walor poradnika Mirosława Oczkosia uznaję przystępność wszystkich wywodów, wręcz atrakcyjność, która przyciągnie do niego wszystkich tych, którym leży na sercu kultura słowa mówionego. Nie może nie imponować przebogaty zestaw proponowanych ćwiczeń: relaksujących, rozluźniających, oddechowych, artykulacyjnych i dykcyjnych. O intelektualnym polocie i doskonałym obeznaniu warsztatowym autora świadczy też dobór tekstów artystycznych, wspomagających dydaktycznie poszczególne ćwiczenia.

Niezadowalający stan współczesnego polskiego „pejzażu fonetycznego" z wielką radością każe powitać każdą próbę jego polepszenia. Praca Mirosława Oczkosia to społeczne zapotrzebowanie wypełnia z nawiązką. Niech zatem służy wszystkim tym, którzy na polu retorycznym już działają, i tym, którzy się do tej roli dopiero przygotowują.

Prof. dr hab. Jan Miodek
Instytut Filologii Polskiej
Uniwersytetu Wrocławskiego
Wrocław, 7 listopada 2014 roku

* * *

Ta pozycja jest zmodyfikowaną, wzbogaconą wersją książki Mirosława Oczkosia Sztuka poprawnej wymowy, czyli o bełkotaniu i faflunieniu, która – mogło się wówczas wydawać – stanowiła wyczerpujący przewodnik dla osób pragnących poprawić sztukę mówienia. Tymczasem okazuje się, że można stworzyć podręcznik jeszcze bogatszy i głębszy treściowo – taka jest bowiem Sztuka poprawnej wymowy bez bełkotania i faflunienia.

W części teoretycznej autor wprowadza czytelnika w problematykę mowy jako podstawy komunikacji, ukazując jej rolę w codziennym życiu każdego człowieka, po czym przechodzi do omówienia funkcji poszczególnych narządów mowy oraz sposobów artykulacji głosek. Część ta – choć ma charakter teoretyczny – zawiera dużo cennych ćwiczeń pozwalających czytelnikowi na doświadczenie opisywanych zjawisk.

W dalszych partiach podręcznika czytelnik znajdzie wszystko, co konieczne do nauki poprawnej wymowy – od ćwiczeń relaksujących, poprzez oddechowe i rozluźniające, aż do ćwiczeń stricte artykulacyjnych i dykcyjnych, po których następuje to, co stanowi wyzwanie dla każdego, kto pragnie pięknie i poprawnie mówić – łamańce językowe (w liczbie aż 222!), kilka utworów z gatunku „poezji dykcyjnej" czy fragment kazania. Mamy tu więc wszystko to, co potrzebne, by wykształcić mówcę – pracę z ciałem, z głosem, wreszcie z emocjami.

Wszystko, co przygotował dla czytelników Mirosław Oczkoś, jest nie tylko wyczerpujące i bezbłędne pod względem merytorycznym, lecz także interesujące, a nawet intrygujące – jak choćby wiersz Barańczaka zaczynający się od słów: „Rój pcheł kłuł w brzuch rój pszczół. Rój pszczół / Miał gdzieś rój pcheł: kłuł w brzuch rój much" czy scenariusz kłótni zawierający kilkaset przymiotników: „Zawsze uważałem, że jesteś libertynistyczna, nieradiodiagnostyczna, psalmiczna, niekakofoniczna, niepółnocnopacyficzna, oceanologiczna, termochemiczna, pozamaciczna, mesjanistyczna…". Od pierwszych stron książki adept sztuki poprawnej wymowy jest prowadzony w ten sposób, by przechodząc kolejne etapy nauki, mógł utrwalać i pogłębiać to, co już osiągnął. Dostaje także wzorzec poprawnego mówienia – integralną część książki stanowi bowiem płyta z nagraniami tekstów ćwiczeń wykonanymi przez polskich aktorów. Wszystko służy temu,

by ten, kto zacznie przygodę ze sztuką retoryki, odkrył w sobie mówcę i doskonale się w tej roli poczuł.

Dr hab. Katarzyna Kłosińska
Instytut Języka Polskiego
Uniwersytetu Warszawskiego
Warszawa, 20 sierpnia 2014 roku

* * *

Jest to książka nie tylko dla zawodowców. Chociaż ciężko wzdycham z żalu, że nie miałem jej w 1980 roku, kiedy to 7 razy oblałem egzamin na kartę mikrofonową w Polskim Radiu, no ale wtedy nikt nie pisał takich podręczników. Czytając ją, nawet niezawodowcy się uśmiechną. Chociaż jako scrabblista muszę zauważyć, że słowo „faflunienie" istnieje tylko w rzeczywistości, a nie w słownikach. Poza tym panie Mirosławie, tak trzymać.

Grzegorz Miecugow
(TVN 24, „Szkło Kontaktowe")

* * *

Z niejakim powątpiewaniem zagłębiłem się w „Sztukę poprawnej wymowy". Mirosław Oczkoś postawił czytelnikowi niezwykle wysokie wymagania: drobiazgową znajomość anatomii krtani i gardła, a najlepiej doktorat z laryngologii. Warto jednak zrobić wysiłek, żeby skorzystać z zaleceń, rad i wskazówek autora. W czasach, kiedy sztuka komunikacji warunkuje sukcesy w życiu publicznym i biznesowym, jak też jest mile widziana w kontaktach prywatnych, trzeba spróbować. Człowiek mówiący wyraźnie, starannie i przekonująco ma większe szanse być zwycięzcą niż osobnik znany z „bełkotania i faflunienia". Dla polityka prawidłowa wymowa jest absolutną koniecznością, biznesmeni powinni z niej korzystać jak z dodatkowego argumentu w negocjacjach, a zwykli ludzie mogą się cieszyć z tego, że mówią ładnie i są chętnie

słuchani. To wielka sztuka, której można się nauczyć po to, żeby sprawić sobie sobie satysfakcję, a innym dać przyjemność słuchania.

Zbigniew Niemczycki

* * *

Mirku drogi. Spadłeś mi jak z nieba. Przygotowuję się do mojego pierwszego monodramu i ćwiczę z Twoją „O bełkotaniu…” Ta książka powinna być obowiązkową lekturą dla wszystkich, bez wyjątku!!! Dzięki Ci za, nią bo ćwiczenia fantastyczne, czasami trudne do powtórzenia za pierwszym razem, czasami bardzo zabawne, a ja już widzę u siebie duży postęp i cieszę się jak dziecko!

Twoja fanka

Urszula Dudziak